取扱説明書

SANYO

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-C16C

お買い上げまことにありがとうございました。

- ご使用前に、この「クッキングガイド・取扱説明書」と添付の「保証書」をよくお読みいただき、正しくお使いください。
- お読みになった後は、いつでも取り出せるところに「保証書」とともに大切に保管してください。
- 「クッキングガイド」(メニュー編)は裏表紙からご覧ください。



操作編もくじ

※デモ運転の解除のしかた ☞31ページ

50－60Hz共用

上手に使って上手に節電

● **待機時消費電力ゼロW**

使用していないときに、自動的に電源が切れる機能です。ドアを1秒以上開けると電源が入ります。☞ 7ページ

ご愛用者登録について

下記のURLより愛用者登録及びアンケートの記入をお願いします。
http://products.jp.sanyo.com/support/user/index.html

安全上のご注意　必ずお守りください

お使いになる人や他の人への危害、財産への損害を未然に防ぐため、必ずお守りいただくことを説明しています。

誤った取り扱いをした場合に生じる危険とその程度を、次の区分で説明しています。

区分	内容
⚠危険	死亡や重傷に結びつく危険性がきわめて高いもの
⚠警告	死亡や重傷に結びつく可能性があるもの
⚠注意	軽傷または家屋・家財などの損害に結びつくもの

本文中に使用している図記号の意味は次の通りです。

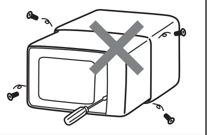
禁止	分解禁止	ぬれ手禁止	接触禁止
指示を守る	アース線を接続する	電源プラグを抜く	

⚠危険

絶対にキャビネットをはずさない 分解・改造・修理をしない（分解禁止）

→火災・感電・けがの原因

- 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。



レンジ本体の穴やすき間・吸気口・排気口に、指やピン・針金・金属物などの異物を入れない（禁止）

→感電・けが・異常動作・故障のおそれ

安全な場所に設置しましょう

⚠警告

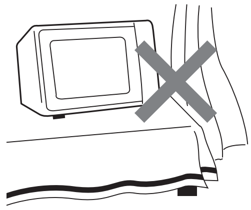
燃えやすい物や熱に弱い物を近づけない（禁止）

- たたみ・じゅうたん・テーブルクロス・プラスチック・家電製品などの上に置いたり、カーテンやスプレー缶などを近づけない。

→オーブン・グリル加熱時の高温で引火・破裂するおそれ

※ただし、当社冷凍冷蔵庫（耐熱100℃テーブルのもの）の上には置けます。

※電子レンジ転倒防止金具（別売品　部品番号617-207-6744）を使用してください。この転倒防止金具は簡易的な固定であり地震対応ではありません。



アースを確実に取り付ける（アース線接続）

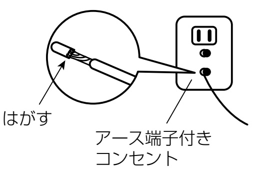
→故障や漏電のときに感電のおそれ

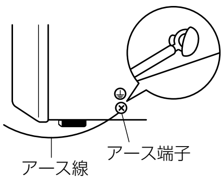
- アースの取り付け・取り外しのときは電源プラグをコンセントから抜く。

アース端子付きコンセントを使うとき

①本体背面のアース線の接続を確認する。

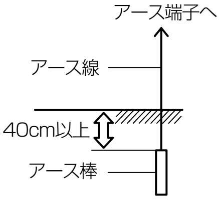
②アース線先端の被覆をはがし、芯線をアース端子付きコンセントに確実に固定する。（先端がコンセントに触れないように注意する）





アース端子付きコンセントがないとき

- 販売店または電気工事店にご相談ください。（本体価格に工事費は含まれていません。）
- アース棒（別売品 部品番号617-139-7093）を湿気のある場所に埋め込む。
- ガス管や水道管、電話のアース線や避雷針などへは絶対に取り付けない。（爆発・火災・感電のおそれ）



次の場所には、アース工事（D種接地工事）が法律で義務付けられています。

- 湿気の多い場所　（例）飲食店の厨房／土間・コンクリート床／酒・しょうゆなどの醸造・貯蔵所
- 水気のある場所　漏電しゃ断器の取り付けも義務付けられています。
  （例）魚屋の洗い場など水を扱う所／水滴の飛び散る所／地下室など結露が起きやすい所

つづく

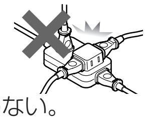
電源プラグ・コード・コンセントの取り扱いかた

⚠警告

電源コードを傷つけない（禁止）
- 加工したり、無理に曲げたり、引っ張ったり、ねじったり、束ねたりしない。
- 重い物をのせたり、はさみ込んだりしない。
- 排気口・高温部・熱器具に近づけない。

→電源コードの破損による火災・感電の原因

定格15A以上・交流100Vのコンセントを単独で使う（コンセントを単独で使う）



- タコ足配線や延長コードは使わない。
- 同じコンセントで他の電気製品を使わない。

→電源コードやコンセントの異常発熱による発火や感電の原因

傷んだ電源コード・プラグや差し込みがゆるいコンセントは使わない（禁止）
- 電源プラグは根元まで確実に差し込む。

→感電・ショート・発火の原因

お手入れは電源プラグを抜き本体や付属品が冷めてから行う（プラグを抜く）

→感電・やけどのおそれ

加熱中に電源プラグを抜き差ししない（禁止）

→感電・火災の原因

ぬれた手で電源プラグを抜き差ししない（ぬれ手禁止）

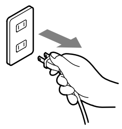
→感電のおそれ

電源プラグの刃や刃の取り付け面にほこりが付着している場合はよくふく（ほこりをふき取る）

→ほこりがたまると火災の原因

⚠注意

電源コードを持たずに電源プラグを持って抜く（プラグを持って抜く）



→感電・ショート・発火のおそれ

長時間使わないときは電源プラグを抜く（プラグを抜く）

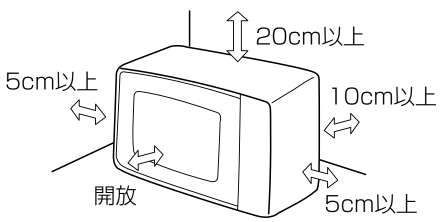
→絶縁劣化による感電や漏電火災の原因

正しく設置しましょう

⚠注意

壁などから離す（壁から離す）
- 吸気口・排気口をふさがない。
- まわりを密閉した状態にしない。

→過熱による発火や、放熱や排気による壁の汚れ・変色・結露・故障の原因



消防法 基準適合 組込形

上…20cm以上　後…10cm以上　左右…5cm以上
※窓ガラスからは20cm以上離す。
（窓ガラスが割れるおそれ）

水平で丈夫な場所に置く（水平な場所に置く）

→振動・騒音・レンジ本体の落下の原因

庫内の包装材は使用前に取り出す（包装材は取り出す）

→焦げ・変形・発火のおそれ

火気の近くや熱気・蒸気・水などのかかる場所に置かない（禁止）

→感電・漏電・故障の原因

お願い

テレビ・ラジオ・アンテナ線からは3m以上離す
- 映像が乱れたり、雑音が入るおそれがあります。

無線LANについて
- 無線LANの電波は、電子レンジと同じ周波数を使っているものがあり、電子レンジの近くでは通信性能が劣化することがあります。無線LAN機器の取扱説明書などをご覧ください。

ご使用のとき

⚠警告

使用を中止

異常・故障時には、ただちに使用を中止する

・電源コードやプラグが異常に熱くなる。
・スタートしても食品が加熱されない。
・自動的に切れないときがある。
・運転中に異常な音がする。
・異常なにおいがしたり煙が出る。
・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。
・その他の異常や故障がある。

→発煙・発火・感電のおそれ

▼

● すぐに電源プラグをコンセントから抜き、販売店に点検・修理を依頼してください。

禁止

子供だけで使わせない 幼児の手の届く所では使わない

→やけど・感電・けがのおそれ

禁止

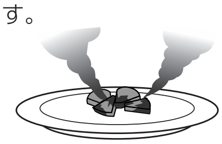
食品を加熱しすぎない

● とくに天ぷらやフライは注意して加熱する。

→発煙・発火・やけどのおそれ

▼

● 加熱しすぎたときは、しばらく時間をおいた後、庫内から取り出す。



⚠注意

禁止

ドアに無理な力を加えない

→レンジ本体の転倒・落下や電波もれによる障害が起きるおそれ

禁止

ドアに物をはさんだまま加熱しない

→電波もれによる障害が起きるおそれ

禁止

レンジ本体が転倒・落下した場合は外部に損傷がなくても使用しない

→感電や電波もれのおそれ

● お買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

殺菌・消毒や衣類の乾燥など調理以外に使用しない

→過熱や異常動作による発火・やけどのおそれ

禁止

庫内の食品が燃え出したときはドアを開けない

→開けると空気が入り、勢いよく燃える

食品が燃え出したら

①【とりけし】キーを押す。
②電源プラグを抜く。
③レンジ本体から燃えやすい物を離し、火が消えるのを待つ。
火が消えないときは、水か消火器で消す。

▼

● そのまま使用せず、必ずお買い上げ販売店にご相談ください。

禁止

上に物を置かない

● 布をかぶせたり、シートなどを貼ったりしない。

→過熱して焦げたり、変形・発火のおそれ

禁止

食品や調味料などを庫内に入れたままにしない

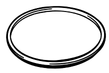
● 食品の収納庫として使用しない。

→間違って運転した際、発火・火災のおそれ

禁止

丸皿（付属品）に衝撃を加えない

● 容器を丸皿のふちに当てたり、落としたりしない。
● 容器を引きずって取り出さない。



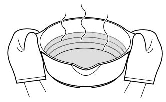
→丸皿がはずれたり、破損し、けがのおそれ

接触禁止

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない（ハンドル・操作部は除く）

● 電子レンジ加熱の場合も高温になることがあります。

→やけどのおそれ



食品や付属品の出し入れは市販の厚手のミトンやふきんなどを使う

● ミトンやふきんが水や油でぬれたときや、布地が破れた状態では使用しない。

→やけどのおそれ

ご使用のとき

⚠ 注意

庫内や付属品に食品カスや油などが付いたまま加熱しない（禁止）

→火花や発火の原因

オーブン・グリル加熱時は換気をする（換気する）

- 煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

→加熱中に煙やにおいが出ることがあるため

電子レンジ加熱のとき

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない（禁止）

→発煙・発火・やけどのおそれ

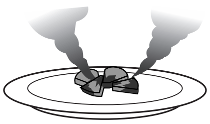
▼

- 加熱しすぎたときは、しばらく時間をおいた後、庫内から取り出す。

少量（100g未満）の食品やパンなど水分の少ない食品は自動加熱で加熱しない

→過熱による発煙・発火のおそれ

- 手動で様子を見ながら加熱する。



飲み物などを加熱しすぎない（禁止）

牛乳・豆乳・コーヒー・ココア・生クリーム・油脂分の多い液体・お酒・水など

→加熱中、加熱後取り出すとき、テーブルに置いたり異物が入ったりして衝撃を受けたときに、突然沸とうして飛び散ること（突沸現象）があり、やけどのおそれ

▼

- 加熱前によくかき混ぜる。
- 加熱しすぎたときは、しばらく時間をおいた後、庫内から取り出す。

飲み物は【あたため・スタート】キーで加熱しない

→沸とうしたり、庫内から取り出すときなどに突然沸とうしてやけどのおそれ

- 牛乳や水などは【7 牛乳】【8 コーヒー】で加熱する。
- お酒や豆乳は【レンジ600W】で加熱する。



⚠ 注意

卵はそのまま加熱しない（禁止）

- 卵はよく割りほぐしてから加熱する。
- ゆで卵を作ったり、あたためたりしない。
- おでんの卵・うずらの卵・ゆで卵を使ったフライ類・目玉焼き・魚の白子などを加熱しない。

→破裂して、やけど・けがのおそれ



金属製容器や金串などは使用しない（禁止）

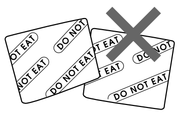
→庫内壁面やファインダなどに触れると、火花が出てファインダが割れるおそれ

- 金銀模様のある容器・アルミで加工した紙箱やパック・テープなどを使用しない。

→火花や発火のおそれ

脱酸素剤や乾燥剤を入れたまま加熱しない（禁止）

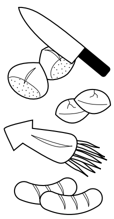
→発火のおそれ



殻や膜のある食品は、殻を取るか切れめを入れる（殻を取る 切れめを入れる）

（例）栗・ぎんなん・いか・ソーセージなど

→破裂して、やけど・けがのおそれ



びんや密封性の高い容器のふたや栓をはずす（ふたや栓をはずす）

→容器が破裂して、やけど・けがのおそれ



ラップをはずすときは、蒸気の熱に注意する（蒸気の熱に注意）

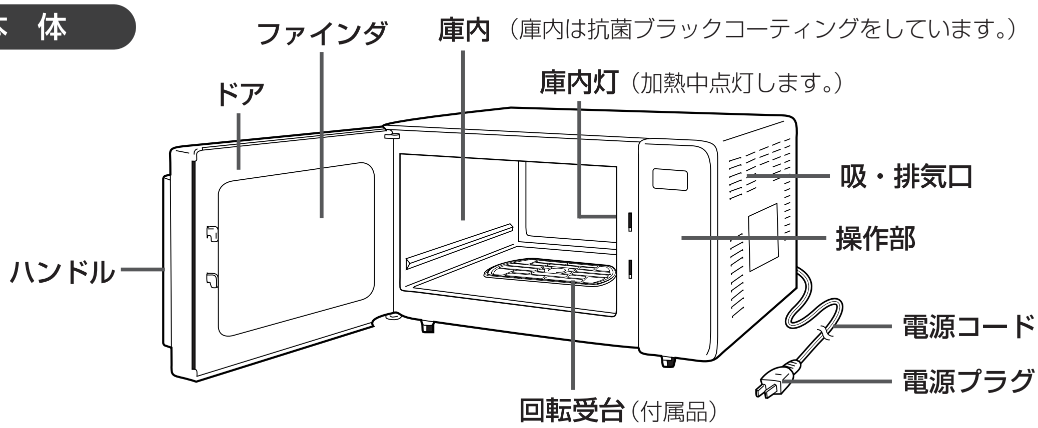
- 容器も熱くなっていることがあるため、注意する。

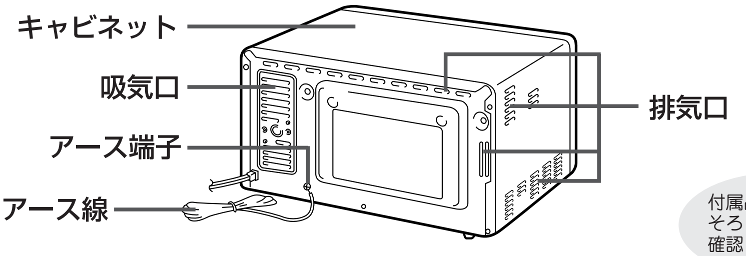
→蒸気が一気に出て、やけどのおそれ



各部のなまえとはたらき

本体

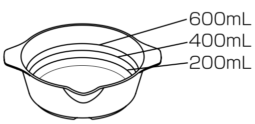
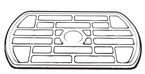
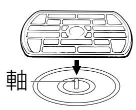
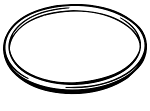
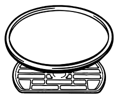






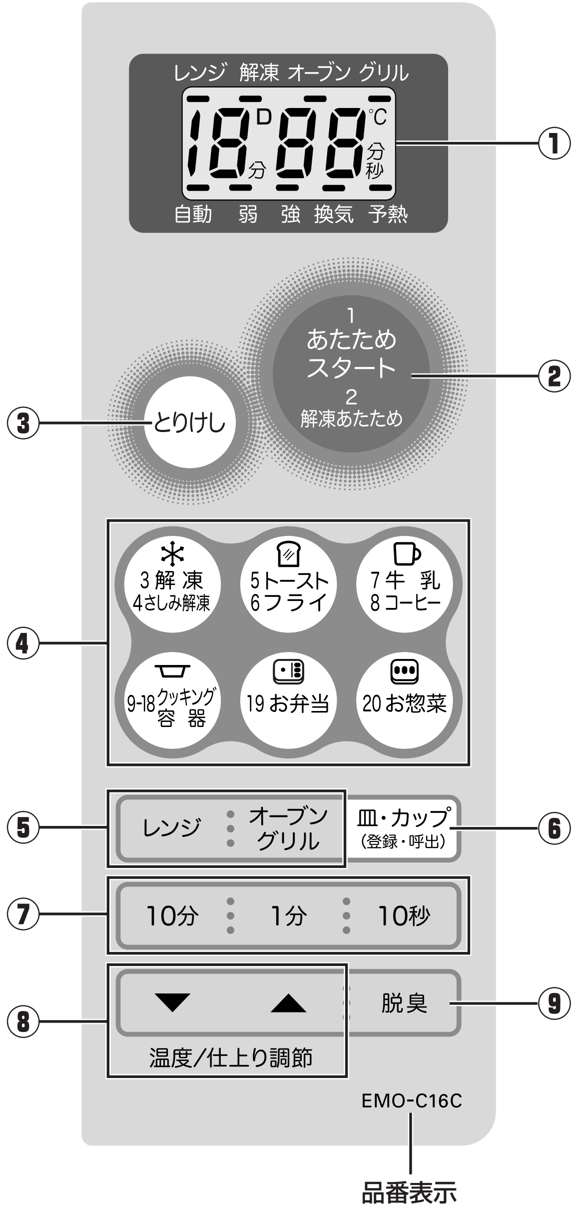
付属品

○は使えます。×は使えません。

付属品	使いかた	電子レンジ加熱	オーブン加熱	グリル加熱
クッキング容器（1個）  	**クッキング容器メニューの調理で使用する** ●オーブン・グリル使用後など、庫内が高温になっているときは使用しないでください。 ●色の濃い食品を入れておくと容器に着色することがあります。加熱後は早めに別の容器に移しかえてください。	○	×	×
回転受台（1個） 	**常に庫内底面の軸にしっかりはめ込んでおく**  	○	○	○
丸皿（ターンテーブル）（1個） 	**回転受台の上に、がたつかないように置く** ●加熱中は回転し、加熱後は加熱前の位置で止まります。 ●テーブルなどに置くときは、必ず鍋敷きなどの上に置いてください。  ※トーストやおもちを焼くときは、使用しません。	○	○	○※
本書<クッキングガイド・取扱説明書>（1冊）／**保証書**（1枚）				

●付属品は一度よく洗ってからご使用ください。☞ 29ページ
●付属品を乱暴に扱ったり、加熱後、急に冷やさないでください。変形したり割れることがあります。
●別売品のミトン（部品番号 617-216-0092）をお買い求めの際は、販売店にご相談ください。

操作部



- 上記の画面は、全て表示させた状態です。
- お買い上げの機種によっては、本書に掲載しているキーのデザインと異なることがありますが、使いかたは同じです。

①表示部

- 加熱コース・加熱の残り時間・オーブン温度・キーの番号などを表示します。

「U○○」「E○○」（○○は数字）などが表示されたとき☞ 31、32ページ

②あたため・スタートキー

- 加熱をはじめるときに使います。途中でドアを開け、再び加熱をはじめるときも使います。
- 自動でごはんやおかずをあたためるときに使います。**【1 あたため】【2 解凍あたため】**
☞ 12、13ページ

③とりけしキー

- 押し間違えたときや途中で加熱をやめたいときに使います。

④自動加熱キー

- 加熱時間や温度・出力の設定をせずに、自動で加熱するときに使います。
☞14～19、43、44、46～50ページ

⑤手動加熱キー

- 加熱時間や温度・出力を手動で設定して加熱するときに使います。☞ 21～26ページ
- 発酵は**【オーブン／グリル】**キーを使い、40℃に合わせます。☞ 25ページ

⑥皿・カップキー

- よく使う容器の重さを登録・呼び出しするときに使います。☞ 20ページ

⑦時間キー

- 加熱時間を合わせるときに使います。
- キーを押すごとに、10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。（キーを押し続けても変わります。）

⑧温度／仕上り調節キー

- オーブン温度を合わせるときに使います。

▼：温度が下がる　▲：温度が上がる
（キーを押し続けても変わります。）

- 自動加熱の仕上りの強／弱を調節するときに使います。（手動加熱のときは調節できません。）
☞11ページ

⑨脱臭キー

- 庫内のカラ焼き（脱臭）をするときに使います。
☞ 8ページ

メニュー表示

クッキング容器メニュー

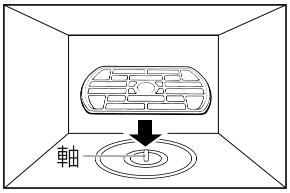
9 湯わかし	11 冷凍うどん	13 パ ス タ	15 玉 子 と じ	17 冷凍野菜の煮もの
10 ラーメン	12 焼きそば	14 春雨スープ	16 あさりの酒蒸し	18 冷凍野菜の炒めもの

初めてお使いになる前に

1 電源を入れる

1 回転受台を庫内にセットしドアを閉める

庫内底面の軸にしっかりはめ込む



2 電源プラグをコンセントに差し込む

3 ドアを1秒以上開ける

電源が入り、「0」が点滅します。「0」の点滅から点灯に変わると、使用できます。

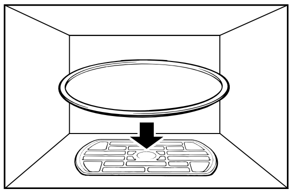


2 重量センサーの設定をする

1 丸皿を庫内にセットしドアを閉める

回転受台の上にがたつかないように置く

丸皿の上には何も置かない



2 とりけし と 皿・カップ（登録・呼出） を同時に3秒以上押す

設定開始 丸皿が回転し、「000」が点滅



▼

設定完了（約15秒後）



待機時消費電力ゼロWについて

使用していないときは、省エネのため自動的に電源が切れます。

- 「0」のみの表示のとき➡約5分後に切れます。
- 「0」以外の表示のとき➡約30分後に切れます。

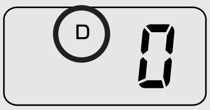
※「U○○」「E○○」(○○は数字）の場合は、電源は切れません。☞32ページ

電源を入れるときは

- ドアが開いているときは、ドアを閉めてから再度ドアを1秒以上開けると電源が入ります。

「D」が表示されたときは

- 店頭用のデモ運転状態になっているため調理できません。デモ運転状態の解除をしてください。☞31ページ



重量センサーについて

- 本機には食品と容器の重さを測る重量センサーが搭載されています。
  自動加熱では、重量センサーで食品と容器の重さを検知し、加熱時間を決定しています。
  重量センサーを正確にはたらかせるため、重量センサーの設定が必要です。設定をしないと仕上りが悪くなることがあります。

こんな表示が点滅したときは

表示	原因
U52	回転受台と丸皿がセットされていない
U25	設定が完了する前にドアを開けた

➡【とりけし】キーを押し、「重量センサーの設定をする」の 1 からやり直してください。

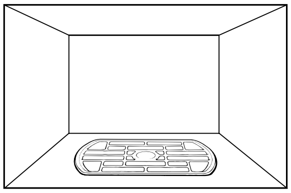
カラ焼きは、庫内の油を焼き切るために行います。煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。約20分で終了します。

3 カラ焼きをする（脱臭）

1 窓を開けるか換気扇を回す

2 丸皿を庫内から取り出しドアを閉める

回転受台だけをセットする



3 脱臭 を押す



▼

加熱開始　「オーブン」のバーが点滅
残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

ドアを開け、庫内を冷ましてからお使いください

⚠ 注意

オーブン・グリル加熱時は換気をする

- 煙やにおいに敏感な小鳥などの小動物は、別の部屋に移す。

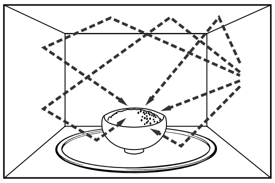
→加熱中に煙やにおいが出ることがあるため

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない（ハンドル・操作部は除く）

→やけどのおそれ

加熱のしくみ

電子レンジ加熱



電波で加熱します。

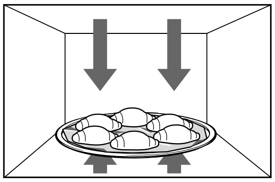
電波の性質

- 食品や水分に吸収されます。
- 陶磁器やガラスなどは通り抜けます。
- 金属に反射します。

使いかたのコツ

- 加熱時間は、加熱前の食品の温度や種類、鮮度によって変わります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

オーブン加熱



上下のヒーターで食品を包み込むようにして焼き上げます。

■ **予熱あり**

あらかじめ庫内をあたためてから、食品を入れて焼き上げます。

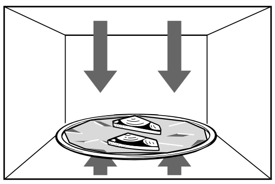
■ **予熱なし**

予熱をしないで焼き上げます。

使いかたのコツ

- お菓子作りは、材料の計量をしっかりとし、形・大きさ・厚みをそろえます。

グリル加熱



上下のヒーターで食品の表面に焦げめをつけます。

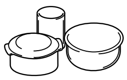
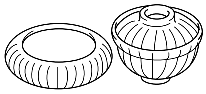
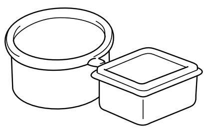
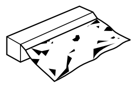
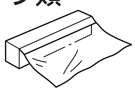
- トーストやおもちのときは、回転受台だけを使用します。

使いかたのコツ

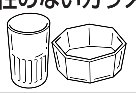
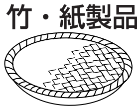
- 素材の種類や鮮度、脂ののりなどによって、焦げかたが変わります。様子を見ながら加熱してください。

使える容器・使えない容器

○は使えます。×は使えません。

容器の種類		電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱
耐熱性ガラス容器 	○	● 急に冷やすと割れることがあります。	○	● 急に冷やすと割れることがあります。
陶器・磁器 	○	● **ただし、色絵つけ、ひび模様、金銀模様のあるものは器を傷めたり、火花が出るので使えません。** ● 素焼きの陶器など吸水性の高いものは、熱くなることがあるのでご注意ください。	○	● 内側に色絵つけのあるものは、はげることがあるのでさけてください。
耐熱性プラスチック容器 	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● 熱に弱いふたや密封性の高いふたは、はずしてください。 ● ただし、ゴムパッキンや止め金具のついているものは使えません。 ● 時間をかけすぎると、変形したり、燃えたりすることがあります。 ● ただし、砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	● ただし、オーブン・グリル用指定のものは使えます。
金属製容器・金串 	×	● アルミやホーローなどの金属容器も使えません。 ● アルミで加工した紙箱やパックなども火花が出ることがあるので使えません。	○	● ただし、取っ手が樹脂のものは熱に弱いため使えません。
アルミホイル 	×	● ただし、電波を反射する性質を利用して、加熱しすぎる部分をおおうなど、部分的には使えます。**このとき、庫内壁面やファインダに触れると、火花が出て、ファインダが割れるおそれがあるのでご注意ください。**☞ 14ページ	○	● 焦げめを調節したいときなどに使います。
ラップ類 	○	● 耐熱温度が140℃以上のものは使えます。 ● 砂糖、バター、油を使った料理など高温になる食品には使えません。	×	

どの調理にも使えません。

容器の種類		電子レンジ加熱		オーブン・グリル加熱
耐熱性のないガラス容器 	×	● カットガラスや強化ガラスも使えません。 ● ただし、普通のガラスコップは、酒や牛乳を短時間あたためる程度には使えます。	×	
熱に弱いプラスチック容器 	×	● 耐熱温度140℃未満のものや電波で変質するもの（ポリエチレン、スチロール、メラミン、フェノール、ユリア樹脂など）は、変形したり、燃えたりすることがあるので使えません。	×	
漆器 	×	● ぬりがはげたり、ひび割れ、変色することがあります。	×	
木・竹・紙製品 	×	● 特に針金やホッチキスを使っているものは、そこに電波が集中して、焦げることがあります。	×	● ただし、硫酸紙や耐熱性の加工を施した紙製品は使えます。

※ プラスチック類は家庭用品品質表示法に基づく耐熱温度表示をごらんください。
※ 材質や耐熱温度がわからない容器はお使いにならないでください。
※ 市販のクッキング用シートは、耐熱温度などの仕様を確認の上お使いください。

調理のときのお願い

電子レンジ加熱のとき

食品を入れずに加熱しない
→部品の寿命を縮めたり、故障の原因

レトルト食品や缶詰などは容器に移す
- アルミの袋や容器に入った食品は加熱されません。

→火花が出たり、袋がはじけるおそれ

オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてから使用する
→庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれ

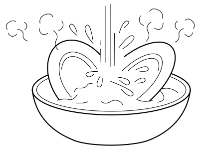
食品は丸皿の中央に置く
→丸皿の端に置くと、仕上りが悪くなる原因

オーブン・グリル加熱のとき

ドアの開閉はすばやく、回数は少なくする
→庫内の温度が下がり、十分に仕上らない原因

加熱が終われば、すぐに食品を取り出す
→余熱で加熱しすぎたり、焦げすぎる原因

加熱後、付属品や容器を急に冷やさない
加熱中や加熱後、ドアに水をかけない
→ひびが入ったり、割れるおそれ



自動加熱のとき

本書に記載している材料・分量・調理方法で行う
→材料・分量・調理方法が違うと、仕上りが悪くなる原因
- 加熱できる重さを超えているときや極端に少ないときは、ブザーが5回鳴り、加熱が止まります。
☞ 31ページ
- 指定分量以外の場合や市販の料理ブックの料理は手動で様子を見ながら加熱してください。

少量の食品や乾燥したものは手動で様子を見ながら加熱する
→自動で加熱すると、加熱しすぎたり、食品が焦げたり、発煙・発火のおそれ

食品の分量に合った大きさの容器を使用する
→仕上りが悪くなる原因
- 食品に対して容器が重すぎると加熱しすぎになります。また、容器が軽すぎると加熱不足となります。極端に軽い容器（紙やプラスチックなどの容器）や極端に重い容器も使用しないでください。

食品を入れ、ドアを閉めて1分以内にキーを押す
- ドアを閉めて1分以上過ぎてからキーを押すと、表示部に「U 50」が点滅します。
(食品なしで加熱するのを防ぐための機能です。)
ドアを開閉してやり直してください。

丸皿を使うときは、回転受台の上にがたつかないようにセットする
→重量センサーを正常に働かせるため

加熱中にドアを開けない
→庫内や食品の温度が下がり、仕上りが悪くなる原因

加熱終了後、加熱を追加するときは手動で様子を見ながら加熱する
→自動加熱で追加すると、加熱しすぎるおそれ

自動メニュー一覧

	メニュー	ページ	説明	加熱方法	使用する付属品
1	あたため	12、13	常温・冷蔵食品のあたため	電子レンジ	回転受台・丸皿
2	解凍あたため	12、13	冷凍食品のあたため		
3	解凍	14	解凍後に調理する肉・魚の解凍		
4	さしみ解凍	14	解凍後に生で食べるさしみの解凍		
5	トースト	15	トーストを焼く	グリル	回転受台
6	フライ	16	揚げもののあたため	電子レンジ+オーブン	回転受台・丸皿
7	牛乳★	17	牛乳のあたため	電子レンジ	回転受台・丸皿
8	コーヒー★	17	インスタントコーヒーなどを作る		
9	湯わかし	18	クッキング容器でお湯をわかす	電子レンジ	回転受台・丸皿・クッキング容器
10	ラーメン	18、48	クッキング容器で料理を作る		
11	冷凍うどん	18、48			
12	焼きそば	18、49			
13	パスタ	18、47			
14	春雨スープ	18、46			
15	玉子とじ	18、50			
16	あさりの酒蒸し	18、50			
17	冷凍野菜の煮もの	18、44			
18	冷凍野菜の炒めもの	18、43			
19	お弁当	19	コンビニのお弁当のあたため	電子レンジ	回転受台・丸皿
20	お惣菜★	19	コンビニのお惣菜のあたため		

★ 皿・カップキーが使えます。☞20ページ

■ 知っておいていただきたい機能

仕上り調節（自動加熱のみ）

加熱前の食品の状態（常温／冷蔵／冷凍）や食品の種類によって、強／弱を使い分けます。
また、お好みの仕上りにしたいときにも使います。（強：熱め／弱：ぬるめ）

自動メニューのキーを押した後、15秒以内に ▼ ▲ を押す

弱 ← ▼を押す ← 標準 → ▲を押す → 強

（表示：自動　弱　強）

加熱の終了音

加熱が終了すると、メロディが鳴ってお知らせします。次の操作で、メロディをブザー音や消音に切り替えることができます。

表示部が「0」のときに、▼ を3秒以上押す

この操作をするたびに次のように切り替わります。

ブザー音（ピー）→ 消音（ピッピッ）→ メロディ（ドミソ♪）→ ブザー音

● 消音に切り換えた場合は、予熱終了時のブザーや加熱終了後のお忘れ防止ブザーも鳴りません。

お忘れ防止ブザー

加熱終了後ドアを開けずにいると、1分ごとにブザーが鳴り食品の出し忘れをお知らせします（終了後約5分間）。次の操作で、ブザーが鳴らないように切り替えることができます。

表示部が「0」のときに、▼ を5回押す

この操作をするたびに次のように切り替わります。

ブザーなし（ピッピッ、ピッピッ）→ ブザーあり（ピーピー）→ ブザーなし

自動

1 あたため／2 解凍あたため 電子レンジ加熱

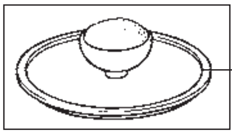
重量センサーが重さを検知し、自動でごはんやおかずをあたためます。
1 あたため（常温・冷蔵食品のあたため）／**2 解凍あたため**（冷凍食品のあたため）

加熱できる分量：食品＋容器の重さが約2,000gまで

食品によってラップをする／しないを使い分ける
☞ 13ページ

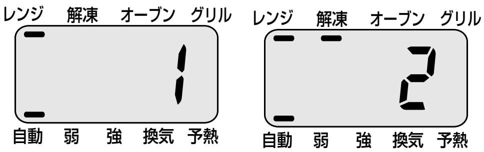
耐熱容器（陶磁器やガラス容器）に入れる
- 食品の分量に合った大きさの容器を使用し、極端に重い容器は使用しないでください。
- プラスチック容器はさけてください。仕上りが悪くなります。

1 食品を庫内に入れる



2 [1 あたため スタート 2 解凍あたため] を押す

1 あたため（１度押す）　　2 解凍あたため（２度押す）



お好みの仕上りにするには
15秒以内に [▼ ▲] を押す
【1 あたため】
冷蔵保存の食品のとき…強

加熱開始　「レンジ」や「解凍」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

指定分量外のとき／加熱後に追加加熱するとき

- **【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱します。
☞ 21ページ

上手な冷凍保存のしかた

ごはん類
茶わん1杯分（約150g）ずつ小分けにしてラップで包み、約3cmの厚みで平たく形を整えます。

カレー・シチュー・ソース類
フリージングパックに入れるときは、薄く平らな形（厚さ3cm以下）にします。耐熱性プラスチック容器のときは、分量を容器の７分目ぐらいまでにします。そばつゆなどは製氷器で凍らすと便利です。

野菜類
かたゆでにして水気を切り、１回分ずつラップに包む。

⚠ 警告

食品を加熱しすぎない
→発煙・発火・やけどのおそれ
- 次の食品は**【あたため・スタート】**キーでは加熱しない。

加熱できない食品	正しい加熱方法
牛乳・コーヒー・豆乳・お酒・水などの飲み物 →沸とうしたり、庫内から取り出すときなどに、突然沸とうしてやけどのおそれ	牛乳や水など **【7 牛乳】** **【8 コーヒー】** お酒や豆乳 **【レンジ600W】** （様子を見ながら）
パンなど水分の少ない食品 **少量の食品（100g未満）** →焦げたり、発煙・発火のおそれ	**【レンジ600W】** （様子を見ながら）
いかなどのはじけやすい食品	
みそ汁・肉まん・あんまん・今川焼き（大判焼き） →上手に加熱できない／あんを用いた食品は中のあんだけが熱くなり、やけどのおそれ	



あたため（常温・冷蔵食品のあたため）

●冷蔵保存の場合は【仕上り調節】強で加熱します。

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	しない	1～4人分 (約150～600g)	● かたいときは、水か酒をふりかける。
	どんぶりもの			
	チャーハン			
汁もの	コンソメスープ	しない	1～4人分 (約150～600mL) 1mL=1cc	● 加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ	する		● 表面に膜ができるのを防ぐため、ラップをする。 ● 加熱後混ぜる。
焼きもの	焼き魚	しない	1～4人分 (約100～400g)	● ソース類は飛び散ったり、焦げついたりするので、加熱後かける。
	ハンバーグ			
揚げもの	天ぷら	しない	1～4人分 (約100～400g)	● 平皿に重ならないようにのせる。 ● **【仕上り調節】弱**で加熱する。
	コロッケ			
	とんかつ			
炒めもの	スパゲッティ	しない	1～2人分 (約100～400g)	● 乾いてしまったときは、バターかサラダ油を少し加えて加熱する。 ● 加熱後混ぜる。
	焼きそば			
	野菜炒め			
蒸しもの	しゅうまい	する	1～4人分 (約100～600g)	● 平皿にのせ、表面が乾燥しないよう、ラップをする。
煮もの	野菜の煮もの	しない	1～4人分 (約100～600g)	● 煮汁があるときは、少し加えて加熱する。 ● 加熱後混ぜる。
	煮魚			
	カレー・シチュー	する		● **【仕上り調節】強**で加熱する。 ● 加熱後混ぜる。

●揚げものは**【6 フライ】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 16ページ

解凍あたため（冷凍食品のあたため）

●ゆったりとラップをします。たるみがないと、ふっくらと仕上らないことがあります。

食品名		ラップ	分量	コツ
ごはんもの	ごはん	する	1～4人分 (約150～600g)	● ラップに包んだまま平皿にのせるか、耐熱容器に入れる。
	ピラフ		1～2人分 (約250～500g)	● 平皿にのせてほぐす。
汁もの	コンソメスープ	する	1～2人分 (約150～400mL) 1mL=1cc	● 深めの耐熱容器に入れる。 ● 加熱後混ぜる。
	ポタージュスープ			
焼きもの	ハンバーグ	する	1～4個 (約100～400g)	● 平皿にのせる。 ● **【仕上り調節】強**で加熱する。
炒めもの	スパゲッティ	する	1～2人分 (約100～300g)	● 平皿にのせる。 ● 加熱後混ぜる。
	焼きそば			
蒸しもの	しゅうまい	する	10～20個 (約100～300g)	● 表面が乾燥しないように、軽く水にくぐらせ、天ぷら敷紙などを敷いた平皿にのせる。
煮もの	カレー・シチュー	する	1～2人分 (約100～400g)	● 深めの耐熱容器に入れ、**【仕上り調節】強**で加熱する。 ● 加熱後混ぜる。
	酢豚			
その他	ミックスベジタブル	する	約100～300g	● 耐熱容器に入れる。 ● **【仕上り調節】強**で加熱する。
	さやいんげん			
	コーン			

●冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

●市販の揚げ調理済み冷凍食品は**【6 フライ】**で加熱すると、カラッと仕上ります。☞ 16ページ

自動
3 解凍／4 さしみ解凍 電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動で生ものの解凍をします。

3 解凍 …解凍後、調理をするときに使います。(手で軽く曲げられ、ほぐせる解凍状態にする)

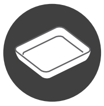
4 さしみ解凍 …解凍後、そのまま生で食べるときに使います。(サクサクと包丁で切れる解凍状態にする)



解凍できる分量：約100～1,000g
- 冷凍庫から出したてのカチカチに凍ったものを解凍します。

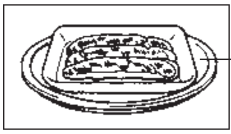


ラップ・ふた・バランなどの飾り・敷きものをはずす



食品をのせている発泡スチロールトレーで解凍する
- 丸皿より小さいものを使用します。
- 発泡スチロールトレーがないときは、丸皿にラップやペーパータオルを敷き、その上に食品を直接のせます。

1 食品を庫内に入れる

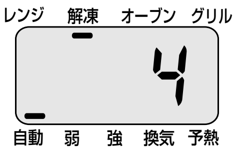


2  を押す

3 解凍（1度押す）



4 さしみ解凍（2度押す）



お好みの仕上りにするには
15秒以内に ▼ ▲ を押す
食品が溶けかけているとき… 弱

加熱開始 「解凍」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

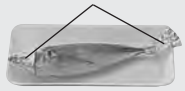
食品を取り出す

指定分量外のとき／加熱後に追加加熱するとき

- 【レンジ200W】で様子を見ながら解凍します。 ☞21ページ

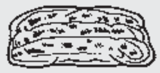
食品が煮えるのを防ぐには

- 身の細い部分など早く解凍できるところにアルミホイルを巻きます。
アルミホイルは庫内壁面やファインダに触れないようにしてください。火花が出てファインダが割れるおそれがあります。



上手な冷凍保存のしかた

- 1回分(200～300g)ずつに分け、厚さ3cm以下に平たく整えてラップでぴったりと包みます。



肉類	薄切り肉／ひき肉…平らな形にまとめる かたまり肉…適当な大きさに切り分ける
魚類	一尾魚…ウロコや内臓を取り1尾ずつか切り身にする えびなど…重ならないように平らに並べる

お願い

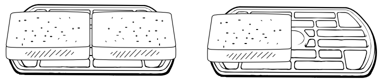
- **食器は使用しないでください。**食器の重さも検知して解凍しすぎになります。
- **加熱前の庫内が高温のときは、しばらくさましてからご使用ください。**発泡スチロールトレーが溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞32ページ
- 発泡スチロールトレーは、解凍以外に使用しないでください。とけたり、燃えたりするおそれがあります。

自動
5 トースト グリル加熱

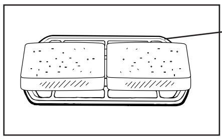
トーストを1～2枚焼きます。焼き上がり時間の目安は約5分です。

加熱できる分量：1～2枚（4～8枚切り）

回転受台に直接のせる



1 食パンを回転受台にのせる



2 5トースト 6フライ を1度押す



お好みの仕上りにするには

15秒以内に ▼ ▲ を押す

濃い焼き上がりにするとき… 強

薄い焼き上がりにするとき… 弱

加熱開始 「グリル」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食パンを取り出す

加熱後に追加加熱するとき

● 【グリル】で様子を見ながら加熱します。
☞ 24ページ

上手に仕上げるために

- 焼き上がったら、すぐに取り出してください。そのままにしておくと、余熱で焼けすぎてしまいます。
- メーカーやパンの種類によって焼け具合が異なりますので、**【仕上り調節】**でお好みに調節してください。
- 冷凍した食パンと山型パンは**【仕上り調節】強**で加熱します。

⚠ 注意

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない（ハンドル・操作部は除く）

→やけどのおそれ

自動
6 フライ　電子レンジ+オーブン加熱

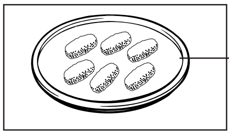
重量センサーが重さを検知し、さめた揚げもの（コロッケなど）や市販の調理済み冷凍フライ類（フライ・から揚げなど）を自動でカラッとあたためます。

加熱できる分量：フライ…約50～500g
ピザ…直径12～22.5cm

袋やパック、ラップやビニールをはずす
- はずさないと、発煙・発火のおそれがあります。

丸皿に食品を直接のせる
- クッキングシート（オーブン用）を使うと、丸皿にくっつかず、後片づけも楽にできます。メーカーの指導方法を確認の上、ご使用ください。

1 食品を庫内に入れる



2 5トースト 6フライ を2度押す



お好みの仕上りにするには
15秒以内に ▼ ▲ を押す
さめたコロッケやフライをあたためるとき … 弱

加熱開始　「レンジ」「オーブン」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

食品が取りにくいときは、フライ返しでていねいに取り出す

指定分量外のとき
- 【レンジ600W】で様子を見ながら加熱します。☞21ページ

加熱後に追加加熱するとき
- 市販食品はメーカーや種類、保存状態によって、仕上りが異なります。追加加熱したいときは、**【オーブン】**（予熱なし）**220℃**で様子を見ながら加熱します。☞ 25ページ

お願い
- 市販の調理済み冷凍食品の場合、食品メーカー指定の調理方法とは異なりますのでご注意ください。
- 冷蔵ピザは食品メーカー指定の調理方法で様子を見ながら焼いてください。

⚠警告

食品を加熱しすぎない
→発煙・発火・やけどのおそれ
- 食器の重さも検知して加熱しすぎになるため、食器は使用しない。
- 小さいコロッケ1個など（50g未満）は食品メーカー指定の調理方法で加熱する。

⚠注意

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない（ハンドル・操作部は除く）
→やけどのおそれ
- 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。

金属製容器や金串などは使用しない
→火花や発火のおそれ
- アルミホイルは使用しない。

自動
7 牛乳／8 コーヒー

電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、自動で牛乳をあたためたり、インスタントコーヒーなどを作ります。
（ペットボトルや紙パック入りのリキッドコーヒーもカップに移しかえてあたためられます。）

加熱できる分量：1～3杯
7 牛乳…1杯 約200mL
8 コーヒー…1杯 約140mL

丸皿の中央に置く



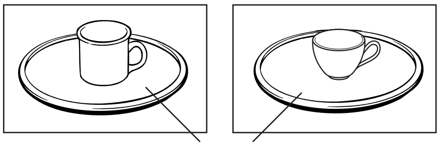
皿・カップキーが使えます ☞20ページ
- よく使うカップを登録し、登録したカップで加熱すると、より適温にあたためられます。

背の低い広口のカップを使う
- 大きく極端に重い容器は使用しないでください。カップの標準の重さは次の通りです。

牛乳　　：200～230g
（8分目に200mLが入る大きさ）
コーヒー：200g
（8分目に140mLが入る大きさ）

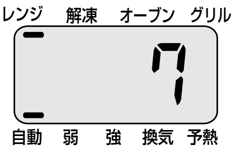
- 牛乳びんや牛乳パックで加熱しないでください。沸とうするおそれがあります。

1 食品をよくかき混ぜ庫内に入れる



2  を押す

7 牛乳（1度押す）
加熱前基準温度：冷蔵



8 コーヒー（2度押す）
加熱前基準温度：約20℃



お好みの仕上りにするには
15秒以内に ▼ ▲ を押す
【7 牛乳】
ぬるめにするとき… 弱

加熱開始 「レンジ」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出し、よくかき混ぜる

指定分量外のとき／加熱後に追加加熱するとき

- **【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱します。☞21ページ

コーヒーの作りかた

①カップにインスタントコーヒーを適量入れ、水140mLを注ぎよく混ぜる。
②庫内中央に置き、**【8 コーヒー】**で加熱する。
③加熱後、砂糖やミルク、ミルクパウダーを入れる。

バリエーション ……………………………………
- 水140mLをカップに入れ、**【8 コーヒー】【仕上り調節】強**で加熱してから、ココアやカフェオレミックス、緑茶や紅茶のティーバッグを入れて、お好みの飲み物を楽しむことができます。

こんなときは【仕上り調節】を

牛乳	強	1杯分の量が多いとき
	弱	1杯分の量が少ないとき 牛乳を室温で保存していたとき
コーヒー	強	1杯分の量が多いとき 加熱前の水温が低いとき（約10℃）
	弱	1杯分の量が少ないとき 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

⚠ 警告

飲み物などを加熱しすぎない

→加熱中、加熱後取り出すとき、テーブルに置いたり異物が入ったりして衝撃を受けたときに、突然沸とうして飛び散ること（突沸現象）があり、やけどのおそれ
- 加熱前と加熱後によくかき混ぜる。
- 次の場合は、**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱する。☞21ページ
  - ・豆乳のあたため
  - ・加熱前の水温が30℃を超えるとき



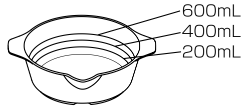
自動

9-18 クッキング容器 電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、クッキング容器を使って、自動でお湯をわかしたり調理をします。

加熱できる分量：
9 湯わかし…200〜600mL
その他のクッキング容器メニュー
…メニュー編に記載された分量

付属のクッキング容器を使用する

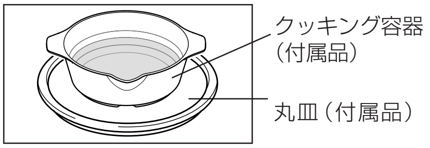


丸皿の中央に置く

メニューによってラップをする
● 詳しくは各メニューページを参照してください。

例）9 湯わかし

1 クッキング容器に水を入れ庫内に入れる



2 9-18 クッキング容器 を1度押す

9 湯わかし
加熱前基準温度：約20℃



お好みの仕上りにするには
15秒以内に ▼ ▲ を押す
加熱前の水温が低いとき（約5〜10℃）…… 強
加熱前の水温が高いとき（約30℃）…… 弱

加熱開始　「レンジ」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出し、よくかき混ぜる

加熱後に追加加熱するとき

- **9 湯わかし**…【レンジ600W】で様子を見ながら加熱します。☞21ページ
- **その他のクッキング容器メニュー**
…メニューによって異なります。メニュー編を参照してください。

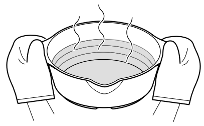
9-18 クッキング容器 を押すごとにメニュー番号が切り替わります。

その他のクッキング容器メニューは、以下のページを参照してください。

⚠ 注意

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない（ハンドル・操作部は除く）

→やけどのおそれ



- 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。
- 蒸気の熱にも注意する。

自動

19 お弁当／20 お惣菜 電子レンジ加熱

重量センサーが重さを検知し、コンビニエンスストアで売られているお弁当やお惣菜（から揚げ・煮物・焼きそば・スパゲッティなど）を自動であたためます。

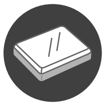


加熱できる分量：
19 お弁当…1個（約200～600g）
20 お惣菜…1人分（約100～500g）



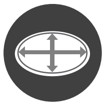
20 お惣菜 は
皿・カップキーが使えます ☞20ページ

- 電子レンジ加熱に適さない容器に入ったお惣菜は、よく使う容器を登録し、登録した容器で加熱すると便利です。（揚げもの以外はラップをします）



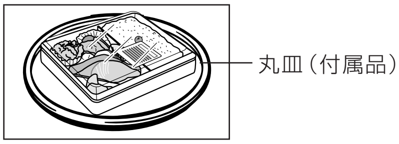
ラップやふたなどの包装をしたまま加熱する

- 包装の外側に付いているソース類は必ずはずします。
- 食品メーカーの指導がある場合は、その指導に従います。



丸皿（内径約26cm）からはみ出さない大きさのものを加熱する

1 食品を庫内に入れる



2 19 お弁当 または 20 お惣菜 を押す

19 お弁当
加熱前基準温度：常温約20℃



20 お惣菜
加熱前基準温度：冷蔵



お好みの仕上りにするには
15秒以内に ▼ ▲ を押す
冷蔵保存のお弁当のとき… 強
常温保存のお惣菜のとき… 弱

加熱開始 「レンジ」のバーが点滅
途中から残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

指定分量外のとき／加熱後に追加加熱するとき

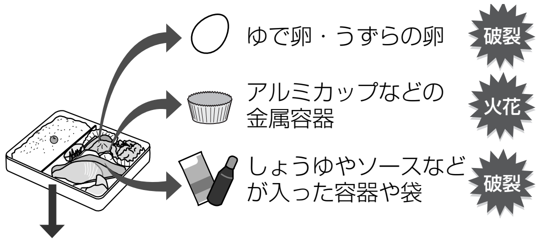
- 【レンジ600W】で様子を見ながら加熱します。 ☞21ページ

お願い

- **加熱前の庫内が高温のときは、しばらくさましてからご使用ください。**容器が溶けたり、加熱しすぎるおそれがあります。
- 食品の種類によって仕上りが異なります。揚げものは熱めに、ハンバーグなど厚みのあるものは少しぬるめに仕上ります。加熱後しばらく置いてください。

⚠ 注意

- 次のものは、加熱前に取り出してください。



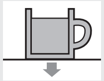
- 次のものは加熱しないでください。
  - ・コンビニエンスストア以外で売られているもの（発泡スチロールなど、電子レンジ加熱に適さない容器の場合があるため） 容器がとける
  - ・アルミで加工した紙箱やパックに入っているもの 火花
- 加熱後は食品や容器が熱くなるため、取り出すときや包装・ふたをはずすときは気をつけてください。また、ふたや容器が変形することがあります。

自動

皿・カップキーの使いかた

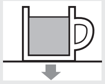
【皿・カップ】キーでよく使う容器の重さを登録し、登録した容器で加熱すると、より適温にあたためることができます。【7 牛乳】【8 コーヒー】【20 お惣菜】に使う容器をそれぞれ1種類ずつ登録できます。

■容器の登録がないとき



容器＋食品の重さで加熱時間を決定

■容器の登録があるとき



容器の重さを引いた食品だけの重さで加熱時間を決定

▼

食品分量が変わっても、より適温に

登録できる容器	
7 牛乳 8 コーヒー	背の低い広口のマグカップ1個 重さ約800gまで
20 お惣菜	耐熱容器（陶磁器やガラス容器）1個 重さ約1,000gまで

⚠警告

食品や飲み物などを加熱しすぎない

- 下記の登録のしかたを守る。
- 容器の登録をしたときは、登録した容器を使用してあたためる。

→登録を間違えたり、登録以外の容器を使用すると、仕上りが悪くなったり、加熱しすぎてやけどのおそれ。

容器を登録する

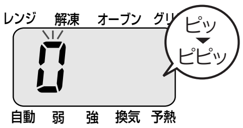
1 回転受台と丸皿のみを庫内にセットしドアを閉める



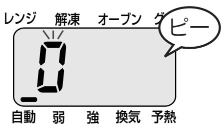
2 皿・カップ（登録・呼出）を3秒以上押す

容器登録の準備中 ▶ 準備終了（約15秒後）

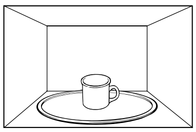
丸皿が回転し、「0」が点滅



▶



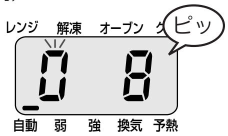
3 登録したい容器を丸皿の中央に置きドアを閉める



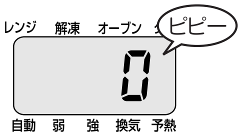
4 7牛乳 8コーヒー または 20お惣菜 を押してメニュー番号に合わす

容量の重さを検知開始 ▶ 準備終了（約15秒後）

例）8 コーヒー



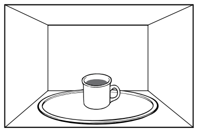
▶



5 登録完了

登録した容器であたためる

1 登録した容器に食品を入れ庫内に入れる

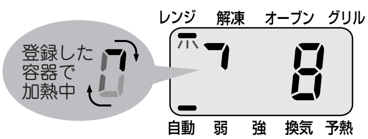


2 皿・カップ（登録・呼出）を押す

3 7牛乳 8コーヒー または 20お惣菜 を押してメニュー番号に合わす

加熱開始

例）8 コーヒー



途中から残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

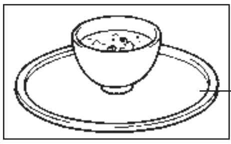
こんな表示が点滅したときは

表示	原因
U52	・回転受台と丸皿がセットされていない ・登録する容器が重すぎる ・容器を登録していない
U25	・登録が完了する前にドアを開けた

➡【とりけし】キーを押し、「容器を登録する」の 1 からやり直してください。

手動
レンジ
電子レンジ加熱

1 食品を庫内に入れる


丸皿（付属品）

2 レンジ を押して出力を合わせる

例）600W



3 10分 1分 10秒 を押して時間を合わせる

例）1分40秒



4 1 あたため スタート 2 解凍あたため を押す

加熱開始　「レンジ」のバーが点滅
残り時間を表示

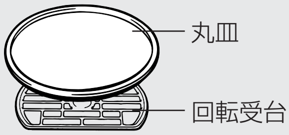
▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

加熱中に【**レンジ**】キーを押すと、設定した出力を3秒間表示します。

使用する付属品



● 庫内にセットしておきます。

出力の合わせかた

● レンジ を押すごとに
600W→500W→200Wの順に変わります。

時間の合わせかた（レンジ）

● 10分 1分 10秒 を押すごとに
10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

合わせることができる時間

出力	時間	用途
600W	30分まで	あたためや野菜のゆでものに
500W		
200W	60分まで	解凍や煮込み料理に

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

お願い

● **オーブン・グリル加熱後は、ドアを開けて、庫内を十分さましてからご使用ください。** さまさずに使用すると、庫内の熱で加熱しすぎたり、ラップが溶けるおそれがあります。また、解凍のときに発泡スチロールトレーが溶けるおそれがあります。

加熱時間一覧表

- 一覧表の加熱時間は目安です。食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
  また、いかなどは、はじけることがあります。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

ごはん・おかず・飲みもののあたため　レンジ600W

（1mL = 1cc）

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはんもの			
ごはん	しない	1杯(150g)	約50秒
どんぶりもの	しない	1人分	約2分30秒
チャーハン	しない	1皿(250g)	約2分
汁もの			
みそ汁	しない	150mL	約1分40秒
コンソメスープ	しない	200mL	約2分
ポタージュスープ	する	200mL	約2分
焼きもの			
焼き魚	しない	1切(80g)	約50秒
ハンバーグ	しない	1個(80g)	約50秒
揚げもの			
天ぷら	しない	100g	約50秒
コロッケ	しない	2個(100g)	約50秒
とんかつ	しない	1枚(100g)	約50秒
蒸しもの			
しゅうまい	する	10個(180g)	約1分50秒
肉まん	する	1個(80g)	約50秒
あんまん	する	1個(80g)	約40秒
炒めもの			
焼きそば	しない	200g	約1分50秒
野菜炒め	しない	150g	約1分50秒

食品名	ラップ	分量	加熱時間
煮もの			
野菜の煮もの	しない	200g	約1分40秒
煮魚	しない	1切(100g)	約50秒
カレー・シチュー	する	300g	約3分30秒
飲みもの			
酒のかん	しない	1本(150mL)	約1分10秒
牛乳	しない	1杯(200mL)	約1分40秒
お弁当			
お弁当（中）	する	約400g	約1分40秒
お弁当（小）	する	約300g	約1分20秒

フリージング食品

食品名	ラップ	分量	加熱時間
ごはん	する	1杯(150g)	約2分40秒
ピラフ	する	250g	約4分30秒
ハンバーグ	する	1個(150g)	約3分30秒
しゅうまい	する	15個(230g)	約4分40秒
肉まん	する	1個(80g)	約1分30秒
あんまん	する	1個(80g)	約1分
焼きそば	する	200g	約4分
さやいんげん	する	100g	約2分30秒
ミックスベジタブル	する	100g	約2分30秒
カレー・シチュー	する	300g	約9分
スープ	する	200g	約6分
酢豚	する	200g	約6分

※冷凍野菜を少量加熱した場合は、火花が出ることがあります。

解凍　レンジ200W（ラップやふたは、はずします。）

食品名	分量	加熱時間	食品名	分量	加熱時間
えび	200g	約3分30秒	薄切り肉	200g	約3分
まぐろ	200g	約3分	ひき肉	200g	約3分30秒
一尾魚	200g	約3分30秒	鶏もも肉	200g	約3分30秒

野菜をゆでる　レンジ600W

- 食品の種類、加熱前の温度などにより仕上りが変わりますので、様子を見ながら加熱してください。
- 食品の分量が2倍になると、加熱時間は2倍弱になります。

葉・果菜類



（ほうれん草）

平皿



（ブロッコリー）

ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

洗った後の水滴をつけたままラップをします。

■ 葉菜類

- 葉と茎を交互に重ねます。太い茎には十文字に包丁を入れます。
- 量が多いとき（300g以上）は、半分に分けてラップに包みます。
- アクのある野菜（ほうれん草、春菊、小松菜など）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

■ 果・花菜類

- 大きさをそろえて切ります。
- アクのある野菜（なす、ブロッコリー、カリフラワーなど）は、加熱前に食塩水につけてアク抜きをします。
- 色の濃い野菜（さやいんげん、グリーンアスパラガス、なす、ブロッコリーなど）は、加熱後、すぐ流水にさらしてアク抜きをし、冷水に取って色止めをします。

<table>
<tr><th colspan="5">葉菜類</th></tr>
<tr><th>食品名</th><th>分量</th><th>加熱時間</th><th>加熱前アク抜き</th><th>加熱後色止め</th></tr>
<tr><td>ほうれん草</td><td>200g</td><td>約2分30秒</td><td rowspan="4">しない</td><td>する</td></tr>
<tr><td>春　菊</td><td>200g</td><td>約2分30秒</td><td>する</td></tr>
<tr><td>キャベツ</td><td>100g</td><td>約2分</td><td>しない</td></tr>
<tr><td>白　菜</td><td>200g</td><td>約3分</td><td>しない</td></tr>
</table>

<table>
<tr><th colspan="5">果・花菜類</th></tr>
<tr><th>食品名</th><th>分量</th><th>加熱時間</th><th>加熱前アク抜き</th><th>加熱後色止め</th></tr>
<tr><td>グリーンアスパラガス</td><td>100g</td><td>約2分</td><td>しない</td><td>する</td></tr>
<tr><td>な　す</td><td>100g</td><td>約2分</td><td>する</td><td>する</td></tr>
<tr><td>ブロッコリー</td><td>100g</td><td>約2分</td><td>する</td><td>する</td></tr>
<tr><td>カリフラワー</td><td>100g</td><td>約2分</td><td>する</td><td>しない</td></tr>
<tr><td>かぼちゃ</td><td>200g</td><td>約3分30秒</td><td>しない</td><td>しない</td></tr>
</table>

根菜類



（じゃがいも）

平皿



（じゃがいも）

ラップに包み、ラップの重なり合う部分を下にして平皿にのせます。

■ 丸のままゆでるとき

- 洗って、皮つきのままラップに包みます。
- 2個以上のときは、できるだけ大きさをそろえて重ならないように並べます。
- 途中一度上下を返します。
- じゃがいも、さつまいも、さといもなどは、加熱後、庫内から取り出し、ラップをしたまま5分ほど蒸らします。

■ 切ってゆでるとき

- 皮をむき、大きさをそろえて切ります。

食品名	分量	加熱時間
さつまいも	1本（200g）	約4分
じゃがいも	1個（150g）	約3分30秒
さといも	100g	約2分30秒
だいこん	200g	約4分30秒
にんじん	100g	約2分30秒

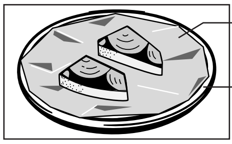
お願い

- 小さく切った葉・果菜、根菜や少量の葉・果菜、根菜を加熱すると、火花が出て焦げたり、乾燥することがあります。様子を見ながら加熱してください。

手動
グリル

グリル加熱

1 食品を庫内に入れる



2 オーブン グリル を3度押す



3 10分 1分 10秒 を押して 焼き上げ時間を合わせる

例）18分



4 1 あたため スタート 2 解凍あたため を押す

加熱開始 「グリル」のバーが点滅
残り時間を表示

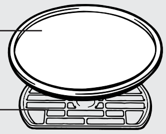
▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

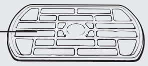
使用する付属品

焼きとり・焼き魚（つけ焼き）など



- 庫内にセットしておきます。
- 丸皿にはアルミホイルを敷きます。

おもちなど



時間の合わせかた（グリル）

- 10分 1分 10秒 を押すごとに
  10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
  （キーを押し続けても変わります。）

合わせることができる時間

30分まで

※20分以上になると、10秒キーは使えません。

⚠ 注意

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない（ハンドル・操作部は除く）
→やけどのおそれ
- 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。

オーブン・グリル加熱時は換気をする
→加熱中に煙やにおいが出ることがあるため

加熱後、庫内のにおいが気になるときは、本体がさめてから庫内をお手入れし、その後、カラ焼き（脱臭）をしてください。☞8ページ



手動
オーブン

オーブン加熱

■予熱なし・発酵

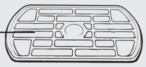
予熱をしないで焼き上げます。
パン生地などの発酵は、40℃に合わせて使います。

■予熱あり

市販の料理ブックなど予熱が必要なメニューのときに使います。合わせた温度まで自動的に予熱をします。予熱温度に達する時間の目安は、200℃では約5分です。予熱時間を合わせる必要はありません。

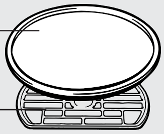
使用する付属品

予熱のとき



● 回転受台だけを庫内にセットしておきます。

予熱後の加熱／予熱なし／発酵のとき



● 回転受台は庫内にセットしておきます。
● 食品を丸皿にのせて庫内にセットします。
● メニューによっては丸皿にアルミホイルを敷きます。詳しくはメニュー編をご覧ください。

温度の合わせかた

● [▲] キーを押すごとに温度が上がり、
[▼] キーを押すごとに温度が下がります。
（キーを押し続けても変わります。）

合わせることができる温度

220℃ 〜 100℃	10℃単位で設定できます
40℃	パン生地などの発酵に

時間の合わせかた（オーブン）

● [10分] [1分] [10秒] を押すごとに
10分単位・1分単位・10秒単位で増えていきます。
（キーを押し続けても変わります。）

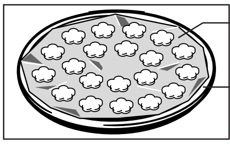
合わせることができる時間

60分まで

※20分以上になると、10秒キーは使えません。
● 温度と時間は、どちらからでも合わせられます。

予熱なし・発酵

1 食品を庫内に入れる



2 [オーブン グリル] を1度押す



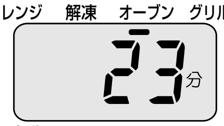
3 [▼ ▲] 温度/仕上り調節 を押して温度を合わせる

例）200℃



4 [10分 1分 10秒] を押して焼き上げ時間を合わせる

例）23分



5 [1 あたためスタート 2 解凍あたため] を押す

加熱開始　「オーブン」のバーが点滅
残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

予熱あり（予熱中は庫内に回転受台のみ入れておく）

1
オーブン グリル を2度押す



2
▼ ▲ 温度/仕上り調節 を押して温度を合わせる

例）200℃



3
10分 1分 10秒 を押して焼き上げ時間を合わせる

例）21分



4
1 あたため スタート 2 解凍あたため を押す

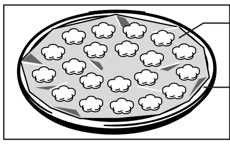
予熱開始 「予熱」のバーが点滅 残り時間を表示

▼

予熱終了（ブザーが鳴る） 「予熱」のバーが消え、温度が点滅

ドアを開けないときは、15分間予熱温度を保ち続け、15分経過すると、加熱はとりけされます。
（この間5分ごとにブザーが鳴ります。）

5
食品を庫内に入れる



6
1 あたため スタート 2 解凍あたため を押す

加熱開始 「オーブン」のバーが点滅 残り時間を表示

▼

加熱終了（終了音が鳴る）

食品を取り出す

予熱中・加熱中に温度を確認・変更する

温度の確認（加熱中のみ）
▼ ▲ のどちらかを1度押して確認する
（約3秒間表示します。）

温度の変更
続けて ▼ ▲ を押して温度を変える

※40℃（発酵）のときは確認・変更できません。

お願い

発酵するときのご注意
- 加熱前の庫内が高温のときは、しばらくさましてからご使用ください。発酵しすぎたり、イースト菌が死んでしまうおそれがあります。
- 庫内温度が非常に高いときは、ブザーが5回鳴り、表示部に「U21」が表示されます。☞32ページ

⚠ 注意

加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない
（ハンドル・操作部は除く）
→やけどのおそれ
- 市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。

オーブン・グリル加熱時は換気をする
→加熱中に煙やにおいが出ることがあるため

お料理がうまくできない

自動加熱（クッキング容器）	
熱くなりすぎたり、 加熱不足になる	● 本書に記載している材料・分量・調理方法で行いましたか。 ● 重量センサーの設定はしましたか。 重量センサーの設定をしてください。☞ 7ページ

ごはんやおかずのあたため・解凍あたため	
仕上りが熱すぎる	● 分量が少なすぎませんか。100g以上にしてください。 ● 食品の分量に合った大きさの容器をお使いください。
ごはんをあたためるとパサつく	● 加熱前に水か酒を少しふりかけると、しっとりと仕上ります。
汁ものをあたためると 熱い部分とぬるい部分がある	● 加熱後にかき混ぜます。
たれ付きの食品をあたためると たれが飛び散る	● たれは加熱後にかけてください。
炒めものをあたためると乾燥する	● 加熱前にバターかサラダ油を少し加えてあたためます。
焼き魚やフライをあたためると 上手にあたたまらない	● 重ならないように平らに並べてください。
煮魚をあたためると 煮汁が飛び散る	● 深めの容器に入れてあたためてください。

牛乳やコーヒー、お酒のあたため	
熱くなりすぎる	●【7 牛乳】【8 コーヒー】または【レンジ】キーで加熱しましたか。 【あたため・スタート】キーであたためると熱くなります。 ● 容器に少ししか入れないと沸とうする場合があります。 容器の7〜8分目まで入れてください。
上の方と下の方では 温度が異なる	● 加熱後は、よくかき混ぜてください。

解　凍	
食品が煮えた	● 食品の厚みが不均一だと、細い部分やうすい部分が煮えやすくなります。冷凍するときは、食品の厚みを3cm以下にそろえてください。魚などは、尾にアルミホイルを巻いてください。 ● ラップなどの包装は取りはずしてください ● 平皿は使用しないでください。

野菜のゆでもの	
生っぽい部分と できすぎた部分がある	● ほうれん草などの葉菜類は、葉と茎を交互に重ねてください。 かぼちゃなどは、大きさをそろえて切ってください。 じゃがいもなどを2個以上加熱するときは、大きさをそろえてください。

グラタン	
焼くたびに焼け色が異なる	● チーズの種類により焼けかたが異なります。 様子を見ながら焼いてください。
焼け色がうすい	● 焼き足りないときは、**【オーブン】**（予熱なし）220℃で様子を見ながら焼いてください。

ケーキ	
ケーキがうまくふくらまない	● 卵の泡立てがしっかりできていますか。 泡立器の先から落ちる泡で文字が書けるくらいまで泡立ててください。
泡立てが上手にできない	● 泡立てるときのボールは、油分や水分がついていないものを使用してください。
部分的に粉が残る	● 粉をよくふるいながら入れましたか。 粉をふるうのは、不純物や粉の固まりを取り除くほか、 空気をたっぷり含ませることにより、焼き上がりを軽くします。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	● 市販の料理ブックのケーキの場合は、メニュー編を参考にして**【オーブン】**で様子を見ながら焼いてください。

クッキー	
焼け色にムラがある	● 生地の厚みや１つの大きさは均一ですか。 平らに成形し、大きさをそろえると、きれいに焼けます。
焼け色がうすい	● 生地が厚いと焼け色がうすくなります。 **【オーブン】**（予熱なし）180℃で様子を見ながら焼いてください。
焼け色が濃い	● 焼くときにバターなどが溶けていませんか。 冷蔵庫で冷やしてから焼いてください。
材料や作りかたの違いで焼け色が変わる	● バターのかわりにマーガリンを使ったり、市販の生地を使うと焼け色に影響するため、様子を見ながら焼いてください。

ロールパン	
焼け色にムラがある	● 生地を同じ大きさに成形しましたか。 大きさが異なると、焼いたときムラになります。
焼け色がうすい	● 生地の発酵は十分にされていますか。 発酵不足で生地の温度が低いとあまりふくらまず、 焼け色もうすくなります。
焼け色が濃い	● 発酵しすぎていませんか。 発酵しすぎると焼いたとき、ふくらみ過ぎて濃くなります。 ● 表面にぬる溶き卵をぬりすぎていませんか。

お手入れのしかた



⚠ 警告

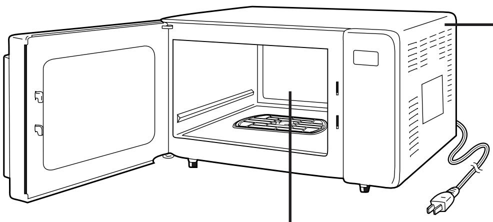


お手入れは、電源プラグを抜きレンジ本体や付属品がさめてから行う

→感電・やけどのおそれ

汚れはこまめにふき取り、いつも清潔にしてご使用ください。

庫内や付属品が汚れたまま使用すると、汚れがこびりついたり、さびや腐食・悪臭のもとになります。また、**食品カスや汁、油などがついたまま使用すると、火花や発火・発煙の原因になります。**レンジ本体の周辺も清潔にしてください。



外まわり・ドア

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

吸気口・排気口

乾いた布で定期的にほこりを取り除く

庫内

固くしぼったぬれぶきんでふき取る

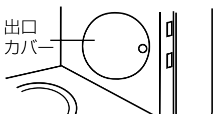
汚れがひどいときは、うすめた台所用中性洗剤（水1Lに対し洗剤1.5mL）をしみ込ませた布を固くしぼってふき、その後、固くしぼったぬれぶきんで洗剤分をふき取ってください。

庫内は抗菌ブラックコーティングされています。

汚れがつきにくく、ふき取りやすくなっています。
塗装面に付属品や容器などをぶつけないでください。
傷がついたり、塗装がはがれたりします。

電波の出口カバー（庫内右側面）

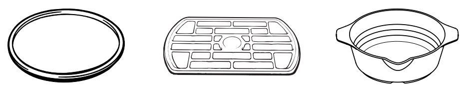
汚れがついていると、発火しやすいため、こまめにお手入れしてください。



庫内のにおいが気になるときは

月1回が目安　**お手入れをした後、庫内のカラ焼き（脱臭）をする** ☞8ページ

付 属 品

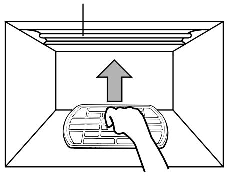


スポンジたわしなどで洗い、水気を十分にふき取る

傷がつくため、クッキング容器はスポンジたわしの固い部分ではこすらないでください。

回転受台の取りはずし／取り付け

- 回転受台の中央部分をつかみ、真上に上げ取りはずす。
- 回転受台を庫内底面の軸にしっかりはめて、取り付ける。



お願い

- お手入れのとき、次のものは使用しないでください。（傷・変色・変形・故障の原因）
  - ・アルカリ性洗剤（ハンドルやドアの樹脂の割れの原因）
  - ・アルコール、灯油、ガソリン
  - ・クレンザー、オーブンクリーナー、漂白剤
  - ・金属たわし、金属ブラシ
  - ・酸性洗剤
  - ・ベンジン、シンナーなどの溶剤
  - ・ガラスクリーナーやスプレー式の洗剤
- 食品カスや水・洗剤などを、庫内底面の軸部やレンジ本体のすき間に入れないでください。（故障の原因）
- 上ヒーターに当たらないように注意してください。（上ヒーターが割れて断線・けがのおそれ）
  上ヒーターが割れたときは、使用せずにお買い上げ販売店にご相談ください。

つづく

故障かな？と思ったら

修理やアフターサービスを依頼される前に、次のことをお調べください。

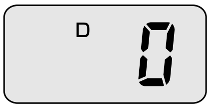
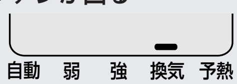
30～32ページのことをお調べになり、まだ異常がある場合は、電源プラグをコンセントから抜き、お買い上げ販売店にご連絡ください。

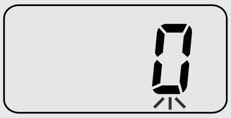
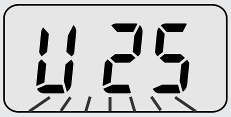
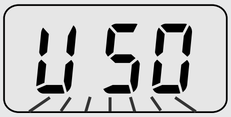
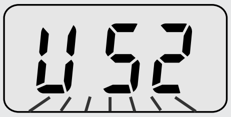
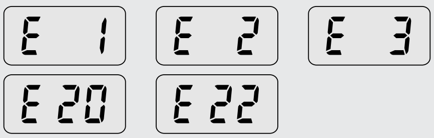
⚠ 危険

絶対にキャビネットをはずさない
分解・改造・修理をしない

→火災・感電・けがの原因
● 修理はお買い上げ販売店にご相談ください。

	こんな場合	調べるところ
運転	動かない	● 表示部に「0」が表示されていますか？ → 1度ドアを開け、「0」が表示されてから食品を入れて操作してください。ドアが開いていたときは、1度ドアを閉めてから再度ドアを開けてください。☞ 7ページ「待機時消費電力ゼロWについて」 ● 停電していませんか？また、ご家庭の配電盤のブレーカーが切れていませんか？ →停電・ブレーカー復帰後、1秒以上ドアを開けてください。 ● 電源プラグが抜けていませんか？ →電源プラグをコンセントに差し直して、1秒以上ドアを開けてください。 ● ドアは確実に閉まっていますか？
運転	食品があたたまらない	● 電子レンジ加熱のとき、金属容器やアルミホイルなどで食品がおおわれていませんか？ ● 表示部に「D」が表示されていませんか？☞ 31ページ
運転	丸皿が「回転しない」「回転ムラがある」	● 丸皿は正しくセットされていますか？ ● 食品（容器）が庫内壁面に触れていませんか？
運転	自動加熱のときに途中で加熱が止まる	● メニュー編の指示を守っていますか？分量が多かったり、少なすぎたりすると、重量センサーがはたらいて加熱が停止します。☞10、31ページ
運転	火花が出る 異常音が出る	● 電子レンジ加熱のとき、金属容器や金銀模様のある容器、金串などを使用していませんか？ ● 解凍のとき、庫内壁面やファインダにアルミホイルが触れていませんか？☞14ページ
運転	ドアがくもり、水が落ちる	● 食品から出た水蒸気により、ドアの内側がくもることがあります。食品から出た水蒸気が多い場合、ドアの内側に水滴がつき、レンジ本体の外部に落ちることがあります。 ● ふきんでふき取ってください。
煙・におい	煙が出たり、いやなにおいがする	● 庫内や丸皿に食品カスや油などが付いたままになっていませんか？ ● 庫内のにおいが気になるときは、庫内がさめてから汚れをふき取り、その後、カラ焼き（脱臭）をしてください。カラ焼き中は煙やにおいが出ることがありますが、異常や故障ではありません。☞ 8ページ ● 庫内のカラ焼きの1度目ではありませんか？
煙・におい	グリル加熱中煙やにおいが出る	● 食品の脂が焼けているためで、故障ではありません。

	こんな場合	調べるところ
音・ブザー	加熱中にカチカチと音がする	●出力を切り換えるスイッチの動作音です。
	加熱中にポコンと音がする	●オーブン・グリル加熱のとき、熱によって庫内壁面が膨張するために起こる音です。
	何もしていないのにカチッと音がする	●電源が切れる音です。 （加熱が終了し、約5分後に電源が切れます。）
	加熱後、何度もブザーが鳴る	●食品の出し忘れをお知らせするブザーです。1分ごとにブザーが鳴ります。（加熱終了後５分間） お忘れ防止ブザーや加熱終了音は、消音にできます。☞ 11ページ
	自動加熱のときにブザーが5回鳴り、途中で（約10秒後）加熱が止まる	●加熱できる重さを超えていませんか？食品が極端に少なくありませんか？ →食品の分量を加減するか、容器を変えて**【あたため・スタート】**キーを押してください。 ※クッキング容器メニューは容器を変えないでください。 または**【とりけし】**キーを押して、手動加熱でやり直してください。 ●食品を庫内に入れていますか？ →食品を入れて**【あたため・スタート】**キーを押してください。 ●使用する付属品を間違えていませんか？ →正しい付属品をセットして**【あたため・スタート】**キーを押してください。
表示部	表示部をさわると黒い線が出る	●静電気により出ることがあります。しばらくすると、もとに戻ります。
	電源プラグをコンセントに差し込んでも、表示部に何も表示しない	●電源プラグをコンセントに差し込んだだけでは電源は入りません。 →ドアを１秒以上開けると電源が入り、表示部に「0」を表示します。 ☞ 7ページ「待機時消費電力ゼロWについて」
	表示が勝手に動く（デモ運転状態）	●表示部に「D」が表示されていませんか？ →店頭用のデモ運転状態になっています。 デモ運転状態の時は加熱できません。  **＜デモ運転の解除のしかた＞** 0以外の表示になっている場合は、**【とりけし】**キーを１回押して、0表示に戻してから解除を行ってください。 ①**【とりけし】**キーを5回押す。 （ピッピッとブザーが鳴り、表示部の「0」が点滅します。） ②**【あたため・スタート】**キーを5回押す。 （ピッピーとブザーが鳴り、表示部の「0」が点灯表示に変わり、「D」が消えると、正常にご使用いただけます。）
	「換気」のバーが点灯し、ファンが回る 	●電子レンジ加熱後、庫内を換気するためファンが回ることがあります。（ドアを開けても回ります。） ●約1分30秒で自動的に止まります。

	こんな場合	調べるところ
表示部	「0」が点滅表示される 	●故障ではありません。 →【とりけし】キーを押すと、「0」の点滅が解除され使用できます。
表示部	「U25」が点滅表示される 	重量センサーの設定／【皿・カップ】キーの容器登録のとき ●設定や登録が完了する前に、ドアを開けていませんか？ →【とりけし】キーを押し、設定や登録をはじめからやり直してください。☞ 7、20ページ
表示部	「U50」が点滅表示される 	自動加熱のとき ●食品を入れ、ドアを閉めてから1分以内にキーを押しましたか？ →再びドアを開閉して、1分以内にキーを押してください。 ※ 食品なしで加熱されるのを防ぐための機能です。
表示部	「U52」が点滅表示される 	重量センサーの設定／【皿・カップ】キーの容器登録のとき ●回転受台と丸皿のみをセットしていますか？ ●登録する容器が重すぎませんか？ →【とりけし】キーを押し、設定や登録をはじめからやり直してください。☞ 7、20ページ ●【皿・カップ】キーで使用する容器を登録していますか？ →【とりけし】キーを押し、容器の登録をしてください。☞ 20ページ
表示部	ブザーが5回鳴り、「U21」が表示される 	【3 解凍】【4 さしみ解凍】／【9−18 クッキング容器】／【オーブン】40℃（発酵）／重量センサーの設定／【皿・カップ】キーの容器登録のとき ●庫内が高温になっていませんか。 →【とりけし】キーを押し、食品を取り出し、ドアを開けてしばらく庫内をさましてからやり直してください。
表示部	ブザーが5回鳴り、「U23」が表示される 	●丸皿をセットしていますか。 100g以下の食品を加熱しすぎていませんか。 →【とりけし】キーを押してください。
表示部	ブザーが5回鳴り、次の内容が表示される 	●表示内容を確認し、電源プラグをコンセントから抜いて、表示の記号をお買い上げ販売店にご連絡ください。

アフターサービスについて

保証書は外装箱に添付しております。

●保証書は販売店から受け取っていただき、必ず「お買い上げ日・販売店名」などの記入をお確かめのうえ、所定事項を記入し、内容をよくお読みの後、大切に保管してください。

保証期間はお買い上げ日から1年間です。

●ただし、マグネトロンのみ2年間です。

● 一般家庭用以外に使用される場合は除きます。

修理を依頼されるとき

●30～32ページの項目を調べていただき、なお異常があるときは、電源プラグをコンセントから抜いて、お買い上げ販売店にご連絡ください。

保証期間中は

●保証書の記載内容により、お買い上げ販売店が修理いたします。その他詳細は保証書をご覧ください。

保証期間がすぎたあとの修理

●修理により使用できる場合には、お客様のご要望により有料修理いたします。くわしくは、お買い上げの販売店にご相談ください。

補修用性能部品の保有期間について

●センサーオーブンレンジ補修用性能部品の保有期間は製造打切後8年です。補修用性能部品とは、その製品の機能を維持するために必要な部品です。

お引越しのとき

●この製品は50Hz－60Hz共用ですので、電源周波数の異なる地域へお引越しされても、そのままお使いいただけます。

●販売店にご相談のうえ、必ずアースを取り付けてください。

アフターサービスなどについておわかりにならないときは

●お買い上げ販売店か、もよりの「お客さまご相談窓口」(添付の一覧表または34ページ参照)にお問い合わせください。

修理料金の仕組み

修理料金＝技術料＋部品代＋出張料

技術料	故障した商品を正常に修復するための料金です。
部品代	修理に使用した部品代金です。その他、修理に付帯する部材等を含む場合もあります。
出張料	商品のある場所へ技術者を派遣する場合の費用です。

●この製品は、日本国内用に設計されています。電源電圧や電源周波数の異なる外国では使用できません。
また、アフターサービスもできません。
This appliance is designed for domestic use in Japan only. Do not use this appliance in foreign countries where the voltage and frequency are different from that of Japan. No servicing is available outside of Japan.

仕様

共通仕様	入力電源	単相100V　50－60Hz共用
	外形寸法	(幅)470×(奥行)360×(高さ)285mm
	庫内寸法(有効)	(幅)287×(奥行)300×(高さ)158mm
	ターンテーブル寸法	直径280mm
	質量(重さ)	13.5kg
電子レンジ	高周波出力	600W・500W相当・200W相当
	周波数	2,450MHz
	消費電力	1,050W／1,370W(50／60Hz)
グリル	消費電力	1,390W
オーブン	消費電力	1,390W
	温度調節範囲	40℃、100～220℃ ※このオーブンレンジの210～220℃の温度での運転時間は約15分間です。その後は自動的に200℃に変わります。

消費電力量の目安	
区分名	B
電子レンジ機能の年間消費電力量	65.6kWh／年
オーブン機能の年間消費電力量	7.8kWh／年
年間待機時消費電力量	0kWh／年
年間消費電力量	73.4kWh／年

●年間消費電力量(kWh／年)は省エネ法・特定機器「電子レンジ」新測定法による数値です。「区分名」も法に基づき、機能、加熱方式、および庫内容積の違いで分けています。

●実際にお使いになるときの年間消費電力量は、周囲環境、使用回数、使用時間、食品の量によって変化します。

この製品は法律で表示を義務づけられた特定の化学物質[注1]を含有しておりません[注2]。
(JIS C 0950の電気・電子製品の特定の化学物質の含有表示方法に従って表示しております)

【注1】「鉛及びその化合物」、「水銀及びその化合物」、「カドミウム及びその化合物」、「六価クロム化合物」、「ポリブロモビフェニル」および「ポリブロモジフェニールエーテル」の6種類の化学物質

【注2】対象の化学物質の含有率が基準値以下であることを意味します。また、除外項目は対象としておりません。
http://sanyo.com/environment/jp/env/product/abolition01.html

お客さまご相談窓口

■まずはお買い上げの販売店へ…

家電商品の修理のご依頼やご相談は、お買い上げの販売店へお申し出ください。

転居や贈答品でお困りの場合は、下記の相談窓口にお問い合わせください。

家電商品についての全般的なご相談　三洋電機株式会社 お客さまセンター

受付時間：9：00～18：30（365日）

総合相談窓口	050-3116-3434

※上記番号をご利用できない場合は**大阪(06) 6994-9570**へおかけください。

※郵便またはＦＡＸでご相談される場合

三洋電機株式会社お客さまセンター　〒570-8677　大阪府守口市京阪本通2-5-5　　FAX：大阪（06)6994-9510

家電商品の修理サービスについてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日　～　金曜日　9：00～18：30　（7月～8月）8：45～19：30

土曜･日曜･祝日･当社休日　9：00～17：30

<table>
<tr><td rowspan="10">修理相談窓口</td><td rowspan="3">東京コールセンター
(050-がご利用できない場合は、
東京03-5302-3401へおかけください)</td><td>北海道地区</td><td colspan="2">050-3116-2333</td></tr>
<tr><td>東北地区</td><td colspan="2">050-3116-2444</td></tr>
<tr><td>関東・甲信越地区</td><td colspan="2">050-3116-2222</td></tr>
<tr><td rowspan="7">大阪コールセンター
(050-がご利用できない場合は、
大阪06-4250-8400へおかけください)</td><td>近畿地区</td><td colspan="2">050-3116-2555</td></tr>
<tr><td rowspan="2">中部・北陸地区</td><td>北陸</td><td>050-3116-2555</td></tr>
<tr><td>中部</td><td>050-3116-2666
沼津地区は、
050-3116-2222</td></tr>
<tr><td rowspan="2">中国・四国地区</td><td>中国</td><td>050-3116-2777</td></tr>
<tr><td>四国</td><td>050-3116-2555</td></tr>
<tr><td>九州地区</td><td colspan="2">050-3116-2888</td></tr>
</table>

沖縄地区	098-944-5018

沖縄地区の受付時間：月曜日～土曜日　9：00～17：30（日曜・祝日・当社休日を除く）

持込み修理および部品についてのご相談　三洋電機サービス株式会社

受付時間：月曜日 ～ 土曜日　9：00～17：30（日曜・祝日・当社休日を除く）

持込み修理および部品のご相談については、各地区拠点（サービスセンター、サービスステーション）で承っております。最寄の拠点は弊社ホームページでご確認ください。

☆上記のご相談窓口の名称、電話番号は変更することがありますのでご了承ください。

お客さまご相談窓口におけるお客さまの個人情報のお取り扱いについて

お客さまご相談窓口でお受けした、お客さまのお名前、ご住所、お電話番号などの個人情報は適切に管理いたします。また、お客さまの同意がない限り、業務委託の場合および法令に基づき必要と判断される場合を除き、第三者への開示は行いません。なお、お客さまが当社にお電話でご相談、ご連絡いただいた場合には、お客さまのお申し出を正確に把握し、適切に対応するために、通話内容を録音させていただくことがあります。

<利用目的>

- お客さまご相談窓口でお受けした個人情報は、商品・サービスに関わるご相談・お問い合せおよび修理の対応のみを目的として用います。なお、この目的のために三洋電機株式会社および関係会社で上記個人情報を利用することがあります。

<業務委託の場合>

- 上記目的の範囲内で対応業務を委託する場合、委託先に対しては当社と同等の個人情報保護を行わせるとともに、適切な管理・監督をいたします。

個人情報のお取り扱いについての詳細は、ホームページ http://jp.sanyo.comをご覧ください。

愛情点検　**●長年ご使用の電子レンジの点検を！**

こんな症状はありませんか	・電源コードやプラグが異常に熱くなる。 ・スタートしても食品が加熱されない。 ・自動的に切れないときがある。 ・運転中に異常な音がする。 ・異常な臭いがしたり煙が出る。 ・電子レンジにさわるとビリビリと電気を感じることがある。 ・その他の異常や故障がある。	→	ご使用中止	故障や事故の防止のため電源プラグをコンセントから抜き、必ず販売店に点検をご依頼ください。 点検・修理についての費用など詳しいことは販売店にご相談ください。

お客さまメモ

お買い上げの際に記入しておいてください。

修理など依頼されるとき便利です。

品　番	EMO-C16C
お買い上げ年月日	
お買い上げ販売店名	電話（　　）　-

COOKING GUIDE

メニュー編

メニュー編は裏表紙からご覧ください。

- 料理写真は調理後の盛り付け例です。
- 計量は、1カップ＝200mL、大さじ１＝15mL、小さじ1＝5mLを使用しています。（1mL＝1cc）
- 料理の仕上りは、食品の種類・形・量・大きさ・初期温度・室温・電源電圧などによって多少異なります。クッキングガイドの調理時間・温度は目安です。
- お菓子（ケーキなど）を焼くとき、本書では硫酸紙をおすすめしています。市販のクッキング用シートは、耐熱温度などの仕様を確認の上お使いください。

クッキング容器メニュー

付属のクッキング容器を使って、玉子とじ、低カロリーな春雨スープ、食物繊維豊富な野菜料理などが手軽に作れます。


50ページ

玉子とじ


49ページ

焼きそば


46ページ

たまご春雨スープ


44ページ

ほうれん草のスープ煮


43ページ

オクラのマヨネーズ炒め



ロールパン

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	焼き上げ 約23分

材料(6個分)
- 強力粉 ················ 150g
- ドライイースト ······· 小さじ2/3
  (予備発酵のいらないもの)
- Ⓐ
  - 砂糖 ········· 大さじ1 1/2
  - 卵 ············ M寸1/3個
  - 塩 ············ 小さじ1/3
  - 牛乳(室温のもの) ······ 80mL
- バター(室温にもどしておく) ···· 20g
- 溶き卵 ··············· 1個分

作り方

❶ 材料の混合
ボールに強力粉を入れ、中心をくぼませてドライイーストとⒶを入れ、木じゃくしでまわりの粉を少しずつ取りこみながら混ぜ合わせ、ひとまとめにする。

❷ 材料をこねる
❶にバターを少しずつ加え、手にべとつかなくなるまでよくこねる。

❸ 生地のたたきつけ
薄く打ち粉をした台に❷を取り出し、たたきつける生地の面をそのつど変えながら、平均して約100～150回たたいてなめらかで弾力のある生地を作る。



❹ 生地を丸める
生地のなめらかな面を出すようにして丸くまとめ、薄く粉をふった耐熱性のボールに入れる。

❺ 1次発酵
❹にラップをして丸皿にのせ、**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**40℃・約30～50分**発酵させる。

❻ フィンガーテスト
生地が2～2.5倍の大きさに発酵したら指に粉をつけ、中央を押してみる。指穴がそのまま残っているようなら、十分発酵している。すぐに戻るようなら発酵不足なので、時間を追加する。
※穴の周囲にしわができ、生地がへこむのは発酵のしすぎです。
※季節や環境により、発酵時間が異なります。様子を見ながら調整してください。



❼ ガス抜き
発酵が十分であれば、生地を手で軽くおさえ、ガス抜きをする。



❽ 分割
生地を包丁かスケッパーで6等分にする。



❾ ベンチタイム
❽の生地を丸くまとめ、表面が乾燥しないようにぬれぶきん、またはラップをかぶせて約20分休ませる。

❿ 成形
生地をにんじん形にし、めん棒で細長い三角形にのばして幅の広い方からくるくる巻く。





※生地を傷めないように、やさしく扱ってください。

⓫ 成形発酵(2次発酵)
丸皿にアルミホイルを敷き、成形した生地の巻き終わりを下にして並べ、表面に霧を吹く。**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**40℃・約20～30分**加熱し、2～2.5倍の大きさになるまで発酵させる。

※発酵不足の場合は、様子を見ながら時間を追加してください。

⓬ 焼き上げ
成形発酵が終われば、生地の表面に溶き卵を薄くぬり、**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**180℃・約23～25分**に合わせて焼く。



こね方のコツ
- たたいている間、手は生地からはなさないような感じで、必ずたたきつけられた面で他の面を包みこむようにして、毎回違った面がたたけるようにします。
- こね方が足りないと小さめのかたいパンになってしまいます。

チーズケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ 約50分



材料

(直径18cmの金属製ケーキ型1個分)

- バター(小さくきざむ) ･････40g
- ビスケット(甘味の少ないもの) ･････････････････････50g
- クリームチーズ ･･････200g
- Ⓐ
  - 砂糖(ふるう) ････････60g
  - コーンスターチ ････20g
  - レモン汁 ･･････大さじ2
  - 生クリーム ･････100mL
  - 卵 ･････････････M寸2個
- 硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ 耐熱容器にバターを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約30秒～1分**加熱して溶かす。ビスケットはビニール袋に入れ、めん棒でたたいて細かくくだく。
ビスケットと溶かしたバターを混ぜる。

❷ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷いて底に❶をきっちり敷きつめ、冷蔵庫で冷やし固める。

❸ 耐熱性のボールにクリームチーズを入れ、**【レンジ200W】**で**約1～2分**加熱してやわらかくする。なめらかになるまでよく練り、Ⓐを順に加えてそのつどよく混ぜる。

❹ ❷に❸を流し入れて表面を平らにならす。

❺ 丸皿に❹をのせ、**【オーブン/グリル】**を1度押し（予熱なし）で**160℃・約50～60分**に合わせて焼く。

❻ 型から出して硫酸紙をはずす。



マドレーヌ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ 約26分

材料

(直径8cmのマドレーヌ型6個分)

- バター(小さくきざむ) ･･･60g
- 砂糖 ･･･････････････････60g
- 卵(溶きほぐす) ･･････M寸1個
- レモンの皮(すりおろす) ･･･1/2個分
- Ⓐ
  - 薄力粉 ････････････60g
  - ベーキングパウダー ････････････小さじ1/3
  - (合わせてふるう)
- マドレーヌ型硫酸紙(型に敷く)

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒～1分**加熱してやわらかくする。泡立器でよく混ぜ、砂糖を加えて白っぽくなるまで混ぜる。

❷ ❶に卵を少しずつ加えて混ぜ、レモンの皮を入れる。Ⓐを加えてさらに混ぜ合わせる。

❸ マドレーヌ型に硫酸紙を敷いて❷を分け入れ、丸皿にのせる。**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**180℃・約26～28分**に合わせて焼く。

ショートケーキ

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ 〈焼き上げ〉オーブン	丸皿	焼き上げ 約45分



材料
(直径21cmの金属製ケーキ型1個分)

スポンジケーキ
- 卵 ……………… M寸4個
- 砂糖 ……………… 120g
- 薄力粉 …………… 120g
- Ⓐ { バター(小さくきざむ) …20g / 牛乳 ………… 大さじ1 }
- バニラエッセンス ……少々
- 硫酸紙(型に敷く)

ホイップクリーム
- 生クリーム ………… 300mL
- Ⓑ { 粉砂糖 ……… 大さじ5 / ブランデー ……… 少々 }

シロップ
- Ⓒ { 砂糖 ………… 大さじ5 / 水 …………… 大さじ5 }
  (合わせてレンジ600Wで約2分加熱)
- リキュール ……… 大さじ1
  (Ⓒと合わせる)
- いちご ………… 25〜30個

作り方
● スポンジケーキ
❶ ケーキ型の内側にサラダ油を薄くぬり、硫酸紙を敷く。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約30秒**加熱してバターを溶かす。

❸ 卵は卵白と卵黄に分け、別々のボールに入れる。卵白は泡立器でツノが立つまで泡立て、半量の砂糖を2〜3回に分け入れ、つやが出るまでさらに泡立てる。

❹ 卵黄に残りの砂糖を入れ、白くもったりするまで泡立てる。

❺ ❸に❹とバニラエッセンスを加えて混ぜ合わせる。

❻ ❺に薄力粉をふるいながら加え、泡をこわさないように、さっくりと粉が消えるまで混ぜ合わせ、❷をふりまくように加えて混ぜる。

※バターは底に沈みやすいので、底からすくいあげるように手早く混ぜ込む。

❼ ❶に❻を流し入れ、トントンと軽くたたいて空気抜きをする。



❽ 丸皿に❼をのせ、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**160℃・約43〜48分**に合わせて焼く。

※竹串をさして、何もついてこなければでき上がり。

❾ 焼き上がれば、すぐに型ごと20cm位の高さから1回落として焼き縮みを防ぐ。型から出し、硫酸紙をはずしてネットにのせてさます。

● デコレーション
❶ よく冷やした生クリームにⒷを加え、ツノが立つまで泡立てる。

❷ スポンジケーキは横半分に切り、切り口と表面にシロップをぬる。

❸ いちごは飾り用のものを残して薄切りにし、ホイップクリームと共に挟み込む。残りのクリームといちごで好みのデコレーションに仕上げる。

直径15〜24cmのサイズのケーキを焼くことができます。
- 作り方は21cmの型と同じ要領です。
- 極端に重い金属製の型や耐熱ガラス、陶器の使用はさけてください。
  (上手に焼けません)

材料＼直径	15cm	18cm	21cm	24cm
卵	M寸2個	M寸3個	M寸4個	M寸5個
砂糖	50g	90g	120g	170g
薄力粉	50g	90g	120g	170g
バター	10g	20g	20g	25g
牛乳	大さじ½	小さじ2	大さじ1	大さじ1½
加熱時間の目安	約33〜38分	約40〜45分	約43〜48分	約48〜53分

クッキー

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約22分
〈焼き上げ〉オーブン		



●型抜きクッキー

材料(約40個、2回分)
- バター(小さくきざむ)・・・・・80g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- 卵(溶きほぐす)・・・・・・・・・・・1/2個
- バニラエッセンス・・・・・・・少々
- 薄力粉(ふるう)・・・・・・・・160g

作り方

❶ 耐熱性のボールにバターを入れ、**【レンジ200W】**で**約30秒～1分**加熱してやわらかくする。白っぽくなるまで練り混ぜ、砂糖を加えてさらによく混ぜる。

❷ ❶に卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、薄力粉を加えてさっくりと混ぜる。

❸ 生地をまとめてラップに包み、冷蔵庫で30分ほどねかせる。

❹ ❸をラップとラップの間にはさみ、めん棒で約5mmの厚さにのばして好みの型で抜く。丸皿にアルミホイルを敷き、間隔を開けて並べる。

❺ **【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**180℃・約22～25分**に合わせて焼く。
残りの生地も❹、❺と同様に焼く。

●しぼりだしクッキー

材料(約32個、2回分)
- バター(小さくきざむ)・・・100g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・60g
- 卵(溶きほぐす)・・・・・・・・・・・・1個
- バニラエッセンス・・・・・・・少々
- 薄力粉(ふるう)・・・・・・・・・160g
- Ⓐ ドレンチェリー(みじん切り)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・適量
  レーズン(みじん切り)・・・適量

作り方

❶ 生地は型抜きクッキーの❶、❷と同じ要領で作り、絞り出し袋に入れる。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、間隔を開けて❶を絞り出し、Ⓐを飾る。

❸ **【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**180℃・約22～25分**に合わせて焼く。
残りの生地も❷、❸と同様に焼く。



チョコチップクッキー

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約22分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料(約12個分)
- バター(小さくきざむ)・・・40g
- 砂糖・・・・・・・・・・・・・・・・・・・40g
- 卵(溶きほぐす)・・・・・・・・・1/2個
- バニラエッセンス・・・・・・・少々
- チョコレート(粗くきざむ)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・50g
- くるみ(粗くきざむ)・・・・・・20g
- Ⓐ 薄力粉・・・・・・・・・・・・・70g
  ベーキングパウダー・・小さじ1/3
  (合わせてふるう)

作り方

❶ 型抜きクッキーの❶と同じ要領でバターと砂糖を混ぜる。卵とバニラエッセンスを加えて混ぜ、チョコレートとくるみを加えて混ぜる。

❷ ❶にⒶを加えてさっくりと混ぜる。

❸ 丸皿にアルミホイルを敷き、❷を大さじ1ずつ並べ、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**180℃・約22～25分**に合わせて焼く。

✳✳✳ ホットケーキミックスを使ったお菓子 ✳✳✳

※予熱のときは、丸皿を入れないでください。予熱のしかた☞26ページ



バナナマフィン

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	焼き上げ 約24分

材料(直径6.5cmのマフィン型6個分)

- ホットケーキミックス ‥‥100g
- バター(室温にもどしておく) ‥40g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥20g
- 卵(溶きほぐす) ‥‥‥‥‥‥1個
- プレーンヨーグルト‥‥‥大さじ1
- バナナ(皮をむく) ‥‥‥‥‥1本
- レモン汁‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
- シナモン ‥‥‥‥‥‥‥‥少々

作り方

❶ バナナはフォーク等でつぶしてピューレ状にし、レモン汁をかける。

❷ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。

❸ ❷に卵を少しずつ加え、ヨーグルトを加え混ぜる。さらにホットケーキミックス、シナモンを加えてさっくりと混ぜ、❶を加え軽く混ぜる。

❹ オーブンの予熱をする。
【オーブン/グリル】を2度押し(予熱あり)で**200℃・約24分**に合わせて予熱する。
※予熱時間　約4～5分

❺ ❸をマフィン型6個に分け入れ、丸皿にのせる。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、❺の丸皿を庫内に入れ、**【スタート】**を押して焼く。



ダブルチョコマフィン

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ 約24分
〈焼き上げ〉オーブン		

材料(直径6.5cmのマフィン型6個分)

- ホットケーキミックス ‥‥100g
- バター(室温にもどしておく) ‥50g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥30g
- 卵(溶きほぐす) ‥‥‥‥‥‥1個
- チョコレート‥‥‥‥‥‥50g
- 牛乳‥‥‥‥‥‥‥‥‥大さじ2
- ココア‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1
- チョコチップ‥‥‥‥‥‥50g

作り方

❶ チョコレートは粗くきざんで、牛乳と一緒に耐熱容器に入れ、**【レンジ600W】**で**約30秒**加熱し溶かす。

❷ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を入れてよく混ぜる。卵を少しずつ加え、さらに❶を加えてよく混ぜる。

❸ ❷にホットケーキミックス、ココアをふるいながら加えてさっくりと混ぜ、チョコチップを加えて、軽く混ぜる。

❹ オーブンの予熱をする。
【オーブン/グリル】を2度押し(予熱あり)で**200℃・約24分**に合わせて予熱する。
※予熱時間　約4～5分

❺ ❸をマフィン型6個に分け入れ、丸皿にのせる。

❻ ブザーが鳴って予熱が終われば、❺の丸皿を庫内に入れ、**【スタート】**を押して焼く。



ブルーベリーシリアルクッキー

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	焼き上げ 約22分

材料(約20枚、10枚×2回分)

- ホットケーキミックス ‥100g
- バター(室温にもどしておく) ‥50g
- 砂糖‥‥‥‥‥‥‥‥‥‥40g
- 卵(溶きほぐす) ‥‥‥‥‥1/2個
- コーンフレーク‥‥‥‥‥40g
- ブルーベリー(ドライ) ‥‥40g
- ラム酒‥‥‥‥‥‥‥‥小さじ1

作り方

❶ ブルーベリーにラム酒をふりかけ混ぜる。

❷ ボールにバターを入れ泡立て器でクリーム状に練り、砂糖を加えて白っぽくなるまでよく混ぜる。

❸ ❷に卵を少しずつ加えてよく混ぜ、ホットケーキミックスを加え、さっくりと混ぜる。

❹ ❸にブルーベリーと手で粗く砕いたコーンフレークを加え、混ぜ合わせる。

❺ オーブンの予熱をする。
【オーブン/グリル】を2度押し(予熱あり)で**180℃・約22分**に合わせて予熱する。
※予熱時間　約3～4分

❻ ❹を半量に分け、約1/10量ずつスプーンですくい、オーブン用シートを敷いた丸皿に並べる。

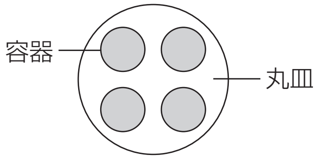
❼ ブザーが鳴って予熱が終われば、❻の丸皿を庫内に入れ、**【スタート】**を押して焼く。残りの生地も❻、❼と同様に焼く。



茶わん蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	約45分

容器の置き方



材料(4人分)
- 鶏ささみ ··············40g
- 酒・しょうゆ・砂糖···各少々
- 卵(溶きほぐす) ·······M寸3個
- Ⓐ
  - だし汁 ··2 1/4カップ(450mL)
  - 塩・薄口しょうゆ ·········各小さじ1弱
  - みりん ········小さじ1/2
- えび ···················4尾
  (背わたを取り、尾を残して殻をむく)
- 干ししいたけ ···········2枚
  (もどして半分に切る)
- かまぼこ ···············4枚
- ぎんなん ···············8粒
- みつ葉·················少々

作り方

❶ ささみはすじを取ってひと口大に切り、酒・しょうゆ・砂糖で下味をつけておく。

❷ 卵とⒶをよく混ぜ合わせてこす。

❸ 蒸し茶わんにみつ葉を除く他の材料と❶を分け入れ、❷を8分目ほど注いで共ぶたをする。

❹ 丸皿に❸を左図のように置き、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**150℃・約45～50分**に合わせて加熱する。

❺ できあがれば、みつ葉をのせて庫内で約5分蒸らす。

ポイント
- 竹串を刺してみて、澄んだ汁が出ればできあがりです。
- 卵液は常温(約20～25℃)の状態から加熱します。卵液の温度が低いときは加熱時間を長めに、卵液の温度が高いときは時間を短めにします。
- 器の大きさにより仕上りが多少変わります。

⚠注意

加熱中や加熱後しばらくは、高温部(レンジ本体・ドア・庫内など)や付属品に触れない
→やけどのおそれ
•丸皿や容器が熱くなるため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。



焼きいも

材料
- さつまいも ········2本(1本 約200g)

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ・オーブン	丸皿	約18分

作り方

❶ さつまいもは洗って水気をふき取る。

❷ 丸皿に❶をのせ、**【レンジ600W】**で**約3～4分**加熱する。
さらに**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**220℃・約15～18分**に合わせて焼く。



おもち

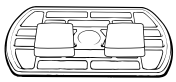
材料
- 切りもち(約4×6×1.5cm) ·····················2個
- しょうゆ・焼のり·········適宜

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	回転受台	約10分

作り方

❶ もちを回転受台に直接のせ、**【オーブン/グリル】**を3度押し(グリル)で**約10～12分**に合わせて焼く。

もちの置き方



※焼き色はつきにくいですが、ふくれてきたらできあがりです。

ポイント もちは、厚みや大きさ、保存状態によって仕上りが異なります。やわらかくなるまで様子を見ながら焼いてください。

マカロニグラタン

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約20分
〈焼き上げ〉レンジ・オーブン		



材料(2人分)

- マカロニ ……………50g
- サラダ油 ……………少々
- Ⓐ
  - 鶏もも肉(1cm角切り)…50g
  - えび ……3尾(約50g)(尾・背わた・殻を取り半分に切る)
  - 玉ねぎ(薄切り)…1/4個(約50g)
  - マッシュルームの缶詰(スライス) ………1/2缶(約25g)
  - 白ワイン ……大さじ1
  - バター ……大さじ1/2
  - 塩・こしょう ……各少々
- ホワイトソース
  - バター……………20g
  - 薄力粉……………20g
  - 牛乳 …1 1/2カップ(300mL)
  - 塩・こしょう ……各少々
- ナチュラルチーズ(短冊切り)‥40g

〈市販の冷凍グラタン〉

冷凍グラタン(2皿)を焼くときは、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)**220℃・約20～25分**焼く。

作り方

❶ マカロニはゆでてザルにあげ、水気を切り、サラダ油をまぶす。

❷ 耐熱容器にⒶを入れてラップをし、**【レンジ600W】**で**約2～3分**、途中混ぜながら加熱する。

❸ ホワイトソースを作る。
① 耐熱容器にバターと薄力粉を入れ、**【レンジ600W】**で**約1分～1分30秒**加熱し、泡立器で混ぜる。
② ①に牛乳を少しずつ加えながらよく混ぜ合わせ、**【レンジ600W】**で**約6～8分**、途中2～3回かき混ぜながら加熱する。塩・こしょうで味をととのえ、❷から出たスープ大さじ1を加えて混ぜる。

❹ ❶と❷を、❸のホワイトソースの半量であえる。

❺ 薄くバター(分量外)をぬったグラタン皿に❹を分け入れ、残りのソースをかけてチーズをのせる。

❻ 丸皿に❺をのせ、**【レンジ600W】**で**約2～3分**加熱し、さらに**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**220℃・約18～22分**に合わせて焼く。

ポイント
- 具の熱いうちに焼きます。さめてしまった場合は、**【レンジ600W】**であたためてから焼いてください。
- マカロニは、クッキング容器を使って**【13 パスタ】**で加熱することもできます。☞47ページ

⚠注意

🚫 **加熱中や加熱後しばらくは、高温部(レンジ本体・ドア・庫内など)や付属品に触れない**
→やけどのおそれ
- 丸皿や容器が熱くなるため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。
- プラスチック容器のものは、とけることがあるので使用しないでください。



焼きとり

使用キー	付属品	加熱時間
グリル	丸皿	約20分

材料(6本分)

- 鶏もも肉(ひと口大に切る) ………………250g
- 白ねぎ(長さ4cmに切る) ………………1～2本分
- たれ
  - しょうゆ ……………1/4カップ(50mL)
  - みりん ……1/4カップ(50mL)
  - サラダ油 …………大さじ1
  - しょうが汁 …………少々

作り方

❶ 鶏肉とねぎを交互に竹串に刺し、たれに30分ほどつけておく。途中ときどき上下を返す。

❷ 丸皿にアルミホイルを敷き、サラダ油を薄くぬって❶を並べる。**【オーブン/グリル】**を3度押し(グリル)で**約20～25分**に合わせて焼く。

バリエーション………

鶏もも肉のかわりにレバーを使ってもよいでしょう。

ポイント

- 加熱後の料理を入れたまま放置したり、冷凍野菜の種類によって、クッキング容器に着色することがあります。調理後は早めにお召し上がりになるか、別の容器に移しかえてください。
- もう少し加熱したいときは **【レンジ200W】** で様子を見ながら加熱してください。
- 冷凍野菜は食品メーカーや種類、保存状態によって仕上りが多少異なります。
- 「だししょうゆ」は種類によって味が少し変わりますので、お好みのものをお使いください。

冷凍野菜の炒めもの

※手動のとき
レンジ600W　約6分

使用キー	付属品	加熱時間
⑱冷凍野菜の炒めもの	丸皿　クッキング容器	約6分



きんぴら

材料

- 冷凍ささがきごぼう‥‥150g
- Ⓐ｛だししょうゆ‥‥大さじ1½ / はちみつ‥‥‥大さじ1½ / 水‥‥‥‥‥‥‥小さじ1｝
- ごま油‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- いりごま‥‥‥‥‥‥‥‥適量
- 七味とうがらし‥‥‥‥‥適宜

作り方

❶ クッキング容器にⒶを入れ、凍ったままのささがきごぼうを入れて混ぜ合わせ、ラップをする。

❷ ❶を **【18 冷凍野菜の炒めもの】** で加熱し、ごま油といりごまをふりかけて混ぜ合わせる。お好みで七味とうがらしをふりかける。



オクラのマヨネーズ炒め

材料

- 冷凍オクラ（ホールまたはきざみオクラ）‥130g
- 玉ねぎ（薄切り）‥‥‥‥‥50g
- ツナの缶詰（ほぐす）‥‥‥30g
- Ⓐ｛マヨネーズ‥‥‥大さじ2 / すりごま‥‥‥‥‥‥適量｝
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥各適量

作り方

❶ クッキング容器にⒶを入れ、凍ったままのオクラと玉ねぎ、ツナを入れて混ぜ合わせ、ラップをする。

❷ ❶を **【18 冷凍野菜の炒めもの】** で加熱し、塩・こしょうをふりかけ、混ぜ合わせる。



ほうれん草のソテー

材料

- 冷凍ほうれん草‥‥‥‥100g
- 冷凍ミックスベジタブル‥‥50g
- ベーコン（1cm幅に切る）‥‥2枚
- Ⓐ｛バター（きざむ）‥‥‥10g / だししょうゆ‥‥小さじ1｝
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥各適量

作り方

❶ クッキング容器に凍ったままのほうれん草とミックスベジタブル、ベーコン、Ⓐを入れて、全体を軽く混ぜ、ラップをする。

❷ ❶を **【18 冷凍野菜の炒めもの】** で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。



いんげんとシーフードのごまだれ炒め

材料

- 冷凍いんげん‥‥‥‥‥100g
- 冷凍シーフードミックス‥‥70g
- Ⓐ｛水‥‥‥‥‥‥‥大さじ1 / だししょうゆ‥‥大さじ1｝
- すりごま（白）‥‥‥‥大さじ2
- 塩・こしょう‥‥‥‥‥各適量

作り方

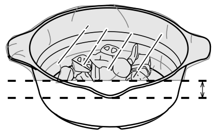
❶ クッキング容器に凍ったままのいんげん、シーフードミックスを入れ、Ⓐとすりごまを回しかけ軽く混ぜ、ラップをする。

❷ ❶を **【18 冷凍野菜の炒めもの】** で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ合わせる。

冷凍野菜の煮もの＆冷凍野菜の炒めもの

食物繊維やビタミンが豊富でヘルシーな野菜料理を簡単に。
つい取りすぎてしまう油分も電子レンジ加熱なら大幅カット。冷凍野菜と調味料を入れて加熱するだけです。

ラップのしかた



- 約2cmすき間をあけてラップをします。すき間をあけずにラップをするとふきこぼれるおそれがあります。
- ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

冷凍野菜の煮もの

※手動のとき
レンジ600W　約6分
↓続けて
レンジ200W　約7分

使用キー	付属品	加熱時間
⑰冷凍野菜の煮もの	丸皿　クッキング容器	約13分（弱は約10分）



筑前煮

材料
- 冷凍和風野菜ミックス……………………200g
- Ⓐ
  - 水……………150mL
  - だししょうゆ……大さじ$1\frac{1}{2}$
- いりごま（白）……大さじ$1\frac{1}{2}$

作り方
1. クッキング容器にⒶを入れ、凍ったままの和風野菜ミックスを入れて全体を軽く混ぜ合わせ、ラップをする。
2. ❶を【17 冷凍野菜の煮もの】で加熱し、ごまをふりかけて混ぜ合わせる。



さといものおかか風味

材料
- 冷凍さといも…………200g
- Ⓐ
  - 水……………100mL
  - だししょうゆ……大さじ$1\frac{1}{2}$
  - 砂糖…………大さじ1
- かつお節………………適量

作り方
1. クッキング容器にⒶを入れ、凍ったままのさといもを入れて全体を軽く混ぜ合わせ、ラップをする。
2. ❶を【17 冷凍野菜の煮もの】で加熱し、かつお節をかけて混ぜ合わせる。そのまましばらくおいて味をなじませる。



野菜のコンソメ煮

材料
- 冷凍ホットサラダ（洋風野菜）ミックス……………150g
- ウィンナーソーセージ（3等分に切る）…………4本
- Ⓐ
  - 水……………100mL
  - カップスープの素（コンソメタイプ）……1袋（1人前）
- 塩・こしょう…………各適量

作り方
1. クッキング容器にⒶを入れ、ウィンナーを入れてその上に凍ったままのホットサラダミックスを入れ、ラップをする。
2. ❶を【17 冷凍野菜の煮もの】で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。



ほうれん草のスープ煮

材料
- 冷凍ほうれん草………120g
- ベーコン（1cm幅に切る）‥2枚
- Ⓐ
  - 水……………150mL
  - たまごスープの素（フリーズドライタイプ・くだく）‥1袋（1人前）
- 塩・こしょう…………各適量

作り方
1. クッキング容器にⒶを入れ、凍ったままのほうれん草とベーコンを入れて全体を軽く混ぜ合わせ、ラップをする。
2. ❶を【17 冷凍野菜の煮もの】【仕上り調節】**弱**で加熱し、塩・こしょうを加えて混ぜ、味をととのえる。

ヘルシーフライ

フライ用パン粉などを使い、余分な油分をカットして油で揚げるより低カロリー！

フライ用パン粉の作り方



材料(1回分)
- パン粉 ・・・・・・・・・・・・・・・・30g
- サラダ油 ・・・・・・・・・・大さじ2/3

※粉チーズ、パセリのみじん切りを入れると、一味違ったパン粉になります。

作り方

❶ 耐熱容器にパン粉を広げ、サラダ油をふりかけて混ぜ、丸皿にのせる。

❷ 【レンジ600W】で**約3～4分**きつね色になるまで加熱する。途中2～3回かき混ぜる。

⚠**警告**

食品を加熱しすぎない
→発煙・発火・やけどのおそれ
- ときどきドアを開けてよく混ぜる。
- 色がつき始めると急に焦げ出すため、様子を見ながら仕上げる。

豚肉のポテトフライ



材料(6個分)
- 豚ロース薄切り肉・・・・・150g
- 塩・こしょう・・・・・・・・・各少々
- じゃがいも(拍子木切り)・・・・・・・・小1個（約100g）
- 衣
  - 小麦粉 ・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・1個
  - フライ用パン粉 ・・・・・1回分

使用キー	付属品	加熱時間
〈下ごしらえ〉レンジ	丸皿	焼き上げ約18分
〈焼き上げ〉オーブン		

バリエーション・・・・・・・・・
野菜はゆでたにんじん、さやいんげん、アスパラガスなどに代えてもよいでしょう。

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ じゃがいもはラップに包み、平皿にのせ、**【レンジ600W】**で**約2分～2分30秒**加熱する。

❸ 豚肉を広げて塩・こしょうをし、❷を2～3本芯にして巻く。小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

❹ 丸皿にアルミホイルを敷いて❸を並べ、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**220℃・約18～20分**に合わせて焼く。

えびのヘルシーフライ



材料(8尾分)
- えび ・・・・・・・・・・・・・・・・・・・8尾
- 塩・こしょう ・・・・・・・・・各少々
- 衣
  - 小麦粉 ・・・・・・・・・・・大さじ2
  - 卵(溶きほぐす) ・・・・・・・・1個
  - フライ用パン粉 ・・・・・1回分

使用キー	付属品	加熱時間
オーブン	丸皿	約16分

作り方

❶ 上記のフライ用パン粉の作り方を参照してパン粉を作る。

❷ えびは尾を残して殻をむき、背わたを取り、腹側に切れ目を入れて軽く塩・こしょうをする。

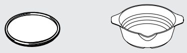
❸ ❷の水気をふき取り、小麦粉、卵、パン粉の順に衣をつける。

❹ 丸皿にアルミホイルを敷いて❸を並べ、**【オーブン/グリル】**を1度押し(予熱なし)で**220℃・約16～18分**に合わせて焼く。

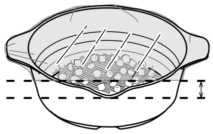
春雨スープ

春雨と市販のスープの素を使ってカンタン・ヘルシーな春雨スープができます。

使用キー	付属品	加熱時間
⑭春雨スープ	丸皿　クッキング容器	約５分



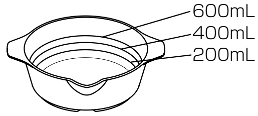
ラップのしかた



- 約2cmすき間をあけてラップをします。すき間をあけずにラップをするとふきこぼれるおそれがあります。
- ラップは耐熱温度140℃以上のものを使います。

ポイント

- もう少し熱くしたいときは、**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してください。
- 加熱後の料理を入れたまま放置したり、冷凍野菜の種類によって、クッキング容器に着色することがあります。調理後は早めに別の容器に移しかえてください。
- 冷凍野菜はお好みのものに代えてもよいでしょう。
- 春雨は緑豆春雨がおすすめです。春雨の種類によって仕上がりが変わります。





わかめ春雨スープ

材料

- Ⓐ
  - 緑豆春雨……15〜20g（容器に入る長さに切る）
  - 冷凍ミックスベジタブル……30g
  - 水……250mL
- わかめスープの素（粉末タイプ）……1袋（1人前）

作り方

❶ クッキング容器にⒶを入れ、ラップをする。

❷ **【14 春雨スープ】**で加熱し、スープの素を加えてよく混ぜる。



たまご春雨スープ

材料

- Ⓐ
  - 緑豆春雨……15〜20g（容器に入る長さに切る）
  - 冷凍いんげん……30g
  - 水……250mL
- たまごスープの素（フリーズドライタイプ）……1袋（1人前）

作り方

❶ クッキング容器にⒶを入れ、ラップをする。

❷ **【14 春雨スープ】**で加熱し、スープの素を加えてよく混ぜる。

バリエーション………

お好みでワンタンを加えてもよいでしょう。



キムチ春雨スープ

材料

- Ⓐ
  - 緑豆春雨……15〜20g（容器に入る長さに切る）
  - 冷凍小松菜……30g
  - ぎょうざ（市販品・冷蔵）……30g（約2個）
  - 水……250mL
- キムチ鍋のスープ……60mL

※スープは、水：スープの割合が3：1のタイプのものを使用します。

作り方

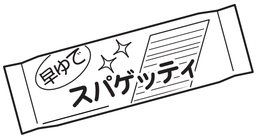
❶ クッキング容器にⒶを入れ、ラップをする。

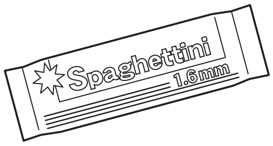
❷ **【14 春雨スープ】**で加熱し、キムチ鍋のスープを加えてよく混ぜる。

バリエーション………

キムチ鍋のスープはごまだれに代えてもよいでしょう。

パスタをゆでる







●ゆで時間が5～11分のパスタ類　●太さが約1.4～1.8mmのスパゲッティ
※1.6mm以上のスパゲッティは少し芯があり、歯ごたえのある固さ（アルデンテ）に仕上げています。

加熱のしかた

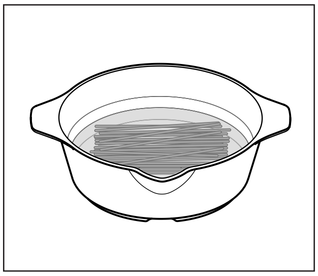
材料(1 人分)
- スパゲッティ･････････････50～100g
- 水(約20℃) ･･･････････････････400mL
- 塩･････････････････････････小さじ1/3

使用キー	付属品	加熱時間
⑬パスタ	丸皿　クッキング容器	約11分30秒

❶ クッキング容器に半分に折ったスパゲッティと水・塩を入れる。
　※水面からスパゲッティが出ないように完全に浸す。
　※ラップはしない。

❷ ❶を【13 パスタ】で加熱する。
　※パッケージのゆで時間により仕上り調節を使います。（下表参照）

❸ 加熱が終われば、手早くザルに上げて水気を切る。
　※少量のサラダ油（オリーブ油）を混ぜると、めんがからまりにくくなります。



仕上り調節について

●パッケージに表示されているゆで時間を見て、仕上り調節を合わせます。
●右表は目安です。

パッケージ ゆで時間	仕上り調節		
	弱	標準	強
9～11分			●
6～8分		●	
5～6分	●		

ポイント
- マカロニ（50～80g）なども加熱できます。
- 加熱後、もう少しやわらかめに仕上げたいときは、そのまましばらくゆで汁につけておいてください。
- めん同士がくっついているときは、ゆで汁の中で軽くひと混ぜしてください。
  特に、マカロニはくっつきやすいので加熱前にも軽くまぜておくとよいでしょう。
- 平たいパスタ（ヌードルタイプやラザニア）の加熱はさけてください。
- ゆで上がっためんに市販のパスタソースをかけ、**【レンジ600W】**で様子を見ながら加熱してもよいでしょう。
- 食品メーカーにより、パッケージのゆで時間とめんの太さが異なることがあります。

⚠注意	🚫 **加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない** →やけどのおそれ •クッキング容器が熱くなるため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。



ラーメン

材料（1人分）

- インスタントラーメン ‥‥1袋（市販の袋入り即席めん）
- 水 ‥‥‥‥‥約500～600mL

※ 袋にかかれている食品メーカー指定の量に従ってください。

使用キー	付属品	加熱時間
⑩ラーメン	丸皿 クッキング容器	約７分

作り方

❶ クッキング容器に分量の水とめんを入れる。

❷ ❶を【10 ラーメン】で加熱する。

❸ 加熱後、付属のスープを入れて混ぜる。

水温は約20℃を基準にしています。

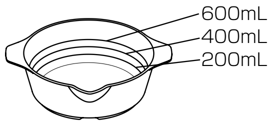
<こんなときには【仕上り調節】を>

強 加熱前の水温が低いとき（約5～10℃）

弱 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

ポイント

- 水量500～600mL、加熱時間3分のインスタントラーメンを基準にしています。
- ラップやふたはしないでください。
- 具（卵・野菜など）は加熱後に加えてください。野菜などはゆでたものを使います。
- もう少し熱くしたいときは【レンジ600W】で様子を見ながら加熱してください。
- メーカーやめんの種類によって仕上りが異なります。



めん・炊飯



冷凍うどん

使用キー	付属品	加熱時間
⑪冷凍うどん	丸皿 クッキング容器	約８分

材料（1人分）

- 冷凍うどん ‥‥‥‥‥‥‥1袋（市販の袋入り）
- 水 ‥‥‥‥‥約250～400mL

※ 袋にかかれている食品メーカー指定の量に従ってください。

水温は約20℃を基準にしています。

<こんなときには【仕上り調節】を>

強 加熱前の水温が低いとき（約5～10℃）

弱 加熱前の水温が高いとき（約30℃）

作り方

❶ クッキング容器に分量の水とめんを入れる。

❷ 容器のはしに約2cmすき間をあけて、ゆったりとたるませてラップをする。

❸ ❷を【11 冷凍うどん】で加熱する。

❹ 加熱後、付属のつゆを入れてよく混ぜる。

ポイント

- 水量250～400mL、加熱時間2～3分の冷凍うどんを基準にしています。平らな面を上にして加熱してください。
- クッキング容器にめんが入らないときや、水に十分つからない場合は、うまく仕上がらないことがあります。
- 調味料、具（卵・野菜など）は加熱後に加えてください。野菜などはゆでたものを使います。
- もう少し熱くしたいときは【レンジ600W】で様子を見ながら加熱してください。
- メーカーやめんの種類によって仕上りが異なります。
- 具入りの冷凍うどんは、具をめんの下に入れ、【仕上り調節】強で加熱します。

⚠注意	加熱中や加熱後しばらくは、高温部（レンジ本体・ドア・庫内など）や付属品に触れない	卵はそのまま加熱しない
	→やけどのおそれ •クッキング容器が熱くなるため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。	→破裂して、やけど・けがのおそれ •卵は加熱後に入れる。



焼きそば

使用キー	付属品	加熱時間
⑫焼きそば	 丸皿 クッキング容器	約５分

材料(1人分)

- 焼きそばめん‥1玉(約150g)
- 豚薄切り肉・・・・・・・・・・・・・30g
- Ⓐ
  - キャベツ(ザク切り)‥40g
  - 玉ねぎ(薄切り)・・・・・20g
  - にんじん(薄切り)・・・20g
  - ピーマン(細切り)・・・・1個
- 焼きそばソース(液状)・・・・・・・・・・・・・・・・・・・・大さじ3
- 塩・こしょう・・・・・・・・・・・各少々

作り方

❶ クッキング容器にⒶ、肉、めんの順に入れ、ソース、塩・こしょうを入れてラップをする。

❷ ❶を【12 焼きそば】で加熱する。

❸ 加熱後、よく混ぜ合わせる。

※ソース付き焼きそばめんの場合は、付属のソースをお使いください。

ポイント

- 市販のカット済み野菜ミックスを使ってもよいでしょう。手間が省けて便利です。
- 野菜の分量が少ない場合は、水を約50mL入れ、軽く混ぜてから加熱するとよいでしょう。(※めんのみでの加熱はしないでください。)
- もう少し加熱したいときは【**レンジ600W**】で様子を見ながら加熱してください。
- メーカーやめんの種類によって仕上りが異なります。

めん・炊飯



炊飯(ごはん)

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	 丸皿 クッキング容器	約１５分

材料(1合分)

- 精白米・・・・・・・・1合(約150g)
- 水・・・・・・・・・・・・・・・・・・210mL

水温は約20℃を基準にしています。

●炊くことのできる分量

水の量を増やせば、無洗米も炊くことができます。

		0.5合	1合	1.5合
米の量		75g	150g	225g
水の量	精白米のとき	110mL	210mL	310mL
	無洗米のとき	130mL	240mL	365mL
レンジ加熱時間		**500W** 約2分 **200W** 約7〜9分	**500W** 約4分 **200W** 約11〜14分	**500W** 約6分 **200W** 約14〜17分

作り方

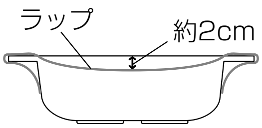
❶ 米は洗って水気を切り、クッキング容器に分量の水と共に入れて約30分〜1時間つけておく。

❷ ❶にラップをし、【**レンジ500W**】で**約4分**加熱し、さらに【**レンジ200W**】で**約11〜14分**加熱する。(お米は、かたよらないように水平にならす)

❸ 炊き上がれば、軽く混ぜ合わせ、乾いたふきんをかけて10分ほど蒸らす。

ポイント

ラップのしかた



- ラップはクッキング容器の中に約2cmたるませ、ふちにぴったりとつけてください。ぴったりつけないと、すき間からふきこぼれることがあります。
- 季節やお米の種類によって炊き上がりが変わります。
- 炊飯後に
  - ・やわらかくベタつくとき → ラップをしないで【**レンジ500W**】で様子を見ながら加熱してください。
  - ・かたくて芯があるとき → 小さじ1(5mL)の水を加えて混ぜ、【**レンジ500W**】で様子を見ながら加熱してください。

⚠注意

🚫 **加熱中や加熱後しばらくは、高温部(レンジ本体・ドア・庫内など)や付属品に触れない**
→やけどのおそれ
●クッキング容器が熱くなるため、市販の厚手のミトンやふきんなどを使って取り出す。



玉子とじ

使用キー	付属品	加熱時間
⑮玉子とじ	丸皿 クッキング容器	約５分

⚠注意

卵はそのまま加熱しない
→破裂して、やけど・けがのおそれ
- 卵はよく割りほぐしてから加熱する。

材料（1人分）
- 卵 ……………………1個
- 具 ー お好みのお総菜1人分
  （豚カツ1枚または焼きとり2串分など）
  ……………………約100g
- 玉ねぎ（薄切り）…………20g
- Ⓐ
  - だししょうゆ ……大さじ1
  - 水 ………………大さじ3
  - みりん …………大さじ1
- きざみねぎ（お好みで）

作り方
1. クッキング容器に玉ねぎ、具、Ⓐを入れる。豚カツは約2cm幅に切る。串ものは串から外す。
2. 卵を溶きほぐして❶に回し入れ、軽く混ぜる。
3. ❷を【**15 玉子とじ**】で加熱する。

※もう少し加熱したいときは、【**レンジ200W**】で様子を見ながら加熱してください。

玉子とじの具のアレンジ

「玉子とじ」の具は、揚げものや焼きもの、ゆで野菜や炒めもの、煮ものなどいろいろアレンジできます。1回の具の分量は50～120gです。

●ひじきの玉子とじ



- ひじきの煮もの …80g

●絹さやの玉子とじ



- ゆで絹さや ……70g
（【**レンジ600W**】**約1分**で加熱しておく）

アレンジメニュー

玉子とじをご飯の上にのせて丼に…
例：天ぷらをとじて
　『天とじ丼』





あさりの酒蒸し

使用キー	付属品	加熱時間
⑯あさりの酒蒸し	丸皿　クッキング容器	約３分

材料(2人分)
- あさり ……………約250g
- Ⓐ
  - バター ……………5g
  - 酒 ……………大さじ2
  - こしょう …………少々
- きざみねぎ …………大さじ2

作り方
1. あさりは塩水につけ、砂をはかせてきれいに洗う。
2. クッキング容器に❶を入れ、Ⓐとねぎを加えてラップをし、【**16 あさりの酒蒸し**】で加熱する。

ポイント
- 貝の口が開き切っていない場合や、もう少し加熱したいときは【**レンジ500W**】で様子を見ながら加熱してください。
- 1回に加熱できるあさりの分量は、200～300gです。



えびのベーコン巻き

材料
- えび…………………8尾
  （背わたを取り、尾を残して殻をむく）
- 塩・こしょう ………各少々
- 白ワイン …………小さじ1
- ベーコン(半分に切る) ……4枚

使用キー	付属品	加熱時間
レンジ	丸皿	約2分

作り方
1. えびに塩・こしょうをして白ワインをふりかける。えびをベーコンで巻いてつまようじでとめ、平皿にのせる。
2. 【**レンジ600W**】で**約2～3分**、えびが赤くなるまで加熱する。

センサー オーブンレンジ 家庭用

品番 EMO-C16C

クッキングガイド

COOKING GUIDE

CONTENTS



三洋電機株式会社

三洋電機コンシューマエレクトロニクス株式会社

家電事業部

〒675-2332　兵庫県加西市鎮岩町194番地の4

432-6-402S-681AA-0 1209